

COURSËBUET

2^e SEMESTRE 2025|2026 · BULLETIN SPÉCIAL



iStock
Credit

COURSEN, FORMATIONEN A WORKSHOPS · COURSES, TRAININGS AND WORKSHOPS · COURS, FORMATIONS ET ATELIERS

GEMENG
Mamer

PREFACE IIIII

Apprendre, se rencontrer, évoluer ensemble

Depuis de nombreuses années, la commune de Mamer développe une politique active en matière de formation et de transmission des savoirs. Notre commune s'engage activement à proposer un programme riche et évolutif de cours, d'ateliers et de formations. Pensée pour toutes les générations, pour toutes les origines, cette offre touche à des domaines aussi variés que le sport, la santé, les langues, le développement personnel, l'art ou encore la culture.

Au-delà de l'enrichissement individuel, ces activités jouent un rôle essentiel dans la vie sociale de notre commune. Elles favorisent les échanges, créent des liens entre les habitants et contribuent à une communauté plus soudée, plus ouverte.

C'est dans cette optique que nous avons mis en place, en 2020, un Service Cours et Formations dédié. Ce point de contact central au sein de l'administration communale permet de structurer et de coordonner l'ensemble de notre offre de manière efficace et réactive.

Deux fois par an, le *Coursëbuet* rassemble l'ensemble des propositions disponibles, pour que chaque habitant puisse facilement trouver une activité qui lui correspond. Nous vous invitons à feuilleter cette édition avec curiosité et enthousiasme. Qui sait, peut-être y découvrirez-vous votre prochaine passion ?

Le Collège échevinal

Luc FELLER | *bourgmestre*

Roger NEGRI | *échevin*

Ed BUCHETTE | *échevin*

Francine CLOSENER | *échevine*

FOREWORD IIIII

Learning, connecting, growing together

For many years, the municipality of Mamer has pursued an active policy of education and knowledge sharing. Our commune is committed to offering a rich and ever-evolving programme of courses, workshops, and training sessions. Designed for all generations and all backgrounds, this diverse offer covers a wide range of fields, including sports, health, languages, personal development, arts, and culture.

Beyond individual enrichment, these activities play a vital role in the social fabric of our community. They encourage interaction, foster new connections among residents, and help build a stronger, more inclusive community.

With this in mind, we established a dedicated Courses and Training Service in 2020. This central contact point within the local administration ensures that our entire programme is organised and managed in a coherent and responsive manner.

Twice a year, the *Coursëbuet* gathers all the available offerings in one place, so every resident can easily find an activity that suits their interests. We invite you to explore this edition with curiosity and enthusiasm — who knows, you might just discover your next passion?

The College of Aldermen

Luc FELLER | *Mayor*

Roger NEGRI | *Alderman*

Ed BUCHETTE | *Alderman*

Francine CLOSENER | *Alderwoman*



VIRWUERT I I I I

Léieren, sech begéinen, zesumme wuessen

Zanter ville Joren engagéiert sech d'Gemeng Mamer aktiv fir eng dynamesch Formatiounspolitik an d'Weidergivun Wëssen. Eis Gemeng bitt e groussen a reegelméisseg ugepasste Programm vu Coursen, Ateliers a Formatiounen un. Dës Offer, déi sech un all Generatiounen a Leit vun allen Nationalitéite riiicht, deckt vill verschidde Beräicher of – vu Sport iwwer Gesondheet a Sproochen, bis hin zur perséinlecher Entwécklung, Konscht a Kultur.

Nieft dem individuelle Léieren droen dës Aktivitéiten zum soziale Liewen an eiser Gemeng bäi. Si erlaben den Austausch tëscht de Leit, schafen nei Kontakter a stäerken zesummen d'Zesummeliewen an d'Integratioun.

Fir dës Dynamik weider ze ënnerstëtzen, hu mir innerhalb vun der Gemeindeverwaltung 2020 e spezielle Service fir Coursen a Formatiounen an d'Liewe geruff. An dëser zentraler Ulafstell gëtt déi ganz Weiterbildungsoffer koordinéiert an organiséiert.

Zweemol d'Joer verëffentleche mir e *Coursëbuet*, fir all Awunner d'Méiglechkeet ze ginn, séier an iwwersiichtlech eng Aktivitéit ze fannen, déi senge perséinlechen Erwaardungen entsprécht. Mir invitéieren Iech dës nei Editioun mat Virwëtz a Freed duerchzebliden. A wee weess, vläicht entdeckt Dir jo Är nächst Passioun!

De Schäfferot

Luc FELLER | *Buergermeeschter*

Roger NEGRI | *Schäffen*

Ed BUCHETTE | *Schäffen*

Francine CLOSENER | *Schäffin*



D'berodent Kommissiounen vun der Gemeng Mamer II II I

Kommissioun fir Interkulturellt Zesummeliewen

Roland TRAUSCH | *President*

Kimi MOSEL | *Sekretärin*

✉ ccci@mamer.lu

Kulturkommissioun

Lydie BINTENER | *President*

Elaine JENSEN | *Sekretärin*

✉ cac@mamer.lu

Kommissioun fir Sport- a Fräizäit

Tom KERSCHENMEYER | *President*

Marc FELTGEN | *Sekretär*

✉ csl@mamer.lu

Kommissioun vun der Famill an dem Drëtten Alter

Simone FRANK | *Presidentin*

Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Sekretärin*

✉ cf3a@mamer.lu

Kommissioun fir d'Chancëgläichheet

Vanessa TARANTINI | *President*

Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Sekretärin*

✉ cec@mamer.lu

Kommissioun fir Sozial Inklusioun

Nadine REINESCH | *Presidentin*

Romain BERGER | *Sekretär*

✉ cis@mamer.lu

Jugendkommissioun

Yannick BECK | *President*

Emma JENSEN | *Sekretärin*

✉ jugend@mamer.lu

Les commissions consultatives de la Commune de Mamer II II I

Commission du Vivre Ensemble Interculturel

Roland TRAUSCH | *président*

Kimi MOSEL | *secrétaire*

✉ ccci@mamer.lu

Commission de Affaires culturelles

Lydie BINTENER | *présidente*

Elaine JENSEN | *secrétaire*

✉ cac@mamer.lu

Commission de Sports et des Loisirs

Tom KERSCHENMEYER | *président*

Marc FELTGEN | *secrétaire*

✉ csl@mamer.lu

Commission de la Famille et du Troisième Âge

Simone FRANK | *présidente*

Mireille PAGANO-PHILIPPE | *secrétaire*

✉ cf3a@mamer.lu

Commission pour l'Égalité des Chances

Vanessa TARANTINI | *présidente*

Mireille PAGANO-PHILIPPE | *secrétaire*

✉ cec@mamer.lu

Commission de l'Inclusion Sociale

Nadine REINESCH | *présidente*

Romain BERGER | *secrétaire*

✉ cis@mamer.lu

Commission de la Jeunesse

Yannick BECK | *président*

Emma JENSEN | *secrétaire*

✉ jugend@mamer.lu

The advisory commissions of the Municipality of Mamer II II I

Commission for the Intercultural Living Together

Roland TRAUSCH | *President*

Kimi MOSEL | *Secretary*

✉ ccci@mamer.lu

Commission for Cultural Affairs

Lydie BINTENER | *President*

Elaine JENSEN | *Secretary*

✉ cac@mamer.lu

Commission for Sports a Leasure

Tom KERSCHENMEYER | *President*

Marc FELTGEN | *Secretary*

✉ csl@mamer.lu

Commission for Family and Third Age

Simone FRANK | *President*

Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Secretary*

✉ cf3a@mamer.lu

Commission for Equal Opportunities

Vanessa TARANTINI | *President*

Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Secretary*

✉ cec@mamer.lu

Commission for Social Inclusion

Nadine REINESCH | *President*

Romain BERGER | *Secretary*

✉ cis@mamer.lu

Youth Commission

Yannick BECK | *President*

Emma JENSEN | *Secretary*

✉ jugend@mamer.lu



Abschreiwunge fir d'Coursen IIIII

D'Abschreiwunge fir d'Coursë fir dat zweet Semester lafe vum 5. Januar 2026 (10.00 Auer) bis de 25. Januar 2026 (22.00 Auer).

Nom 25. Januar 2026 gi keng Umeldunge méi ugehall.

D'Abschreiwunge si just iwwert d'Internetsäit méiglech.
<https://activites.mamer.lu>

BEI FROEN, PROBLEMER ODER
FIR WEIDER INFORMATIOUNEN,
wegl op de Nummern

31 00 31-2091 oder **31 00 31-2093** uruffen.

D'Rechnung gëtt nom Schluss vun den Abschreiwunge per Post zougestallt. All Rechnunge musse virum Ufank vum jeeweilege Cours bezuelt sinn. Am anere Fall gëtt d'Abschreiwung annulléiert.

Ween no der Abschreiwung awer net un engem Cours deelhuele kann, ass gebieden, esou séier wei méiglech den Service Cours et Formations per E-Mail (cours@mamer.lu) ze informéieren.

D'Bierger aus der Gemeng Mamer hu Prioritéit bei den Abschreiwungen. Leit, déi net an der Gemeng Mamer wunnen a sech fir e Cours abschreiwelen, kommen op d'Waardelëscht a kréien no der Umeldungsfrist Bescheid, ob eng Plaz am Cours disponibel ass.

Service Cours et Formations
Département des Relations Publiques

Jil PEIFFER | ✉ cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31-2091

Lynn KLEIN | ✉ cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31-2093

Inscriptions pour les cours I I I I

Les inscriptions aux cours du deuxième semestre auront lieu du 5 janvier 2026 (à 10h00) au 25 janvier 2026 (à 22h00).

Passé la date du 25 janvier 2026, aucune inscription ne sera acceptée.

Les inscriptions se font exclusivement via le site internet <https://activites.mamer.lu>

POUR TOUTE QUESTION, PROBLÈME OU
INFORMATION COMPLÉMENTAIRE,
veuillez appeler le

31 00 31-2091 ou le 31 00 31-2093.

La facture sera envoyée par courrier postal après la clôture des inscriptions. Toutes les factures doivent être réglées avant le début du cours concerné. Dans le cas contraire, l'inscription sera annulée.

Les personnes qui, après s'être inscrites, ne peuvent finalement pas participer à un cours sont priées de contacter le service Cours et Formations le plus rapidement possible par e-mail à l'adresse cours@mamer.lu.

Les habitants de la commune de Mamer sont prioritaires pour les inscriptions. Les personnes n'habitant pas la commune de Mamer seront placées sur liste d'attente et informées, après la clôture des inscriptions, si une place leur est attribuée.

Service Cours et Formations Département des Relations Publiques

Jil PEIFFER | [✉ cours@mamer.lu](mailto:cours@mamer.lu) | Tél. 31 00 31-2091

Lynn KLEIN | [✉ cours@mamer.lu](mailto:cours@mamer.lu) | Tél. 31 00 31-2093

Registrations for the courses I I I I

Registrations for the 2nd semester courses will take place from January 5th, 2026 (at 10:00 am) to January 25th, 2026 (at 10:00 pm).

No registrations will be accepted after January 25th, 2026.

Registrations can only be made via the website <https://activites.mamer.lu>

FOR ANY QUESTIONS, ISSUES,
OR ADDITIONAL INFORMATION,
please call

31 00 31-2091 or 31 00 31-2093.

The invoice will be sent by post after the close of registration. All invoices must be paid before the start of the respective course. Otherwise, the registration will be cancelled.

If you are unable to attend a course after registering, please contact the Cours et Formations service as soon as possible by email at cours@mamer.lu.

Residents of the municipality of Mamer have priority for registrations. People who do not live in the municipality of Mamer will be placed on a waiting list and informed after the registration deadline whether a place has been allocated to them.

Service Cours et Formations Département des Relations Publiques

Jil PEIFFER | [✉ cours@mamer.lu](mailto:cours@mamer.lu) | Tél. 31 00 31-2091

Lynn KLEIN | [✉ cours@mamer.lu](mailto:cours@mamer.lu) | Tél. 31 00 31-2093



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



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

BON

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

N° 15936830748

En faveur de
Prénom, Nom :
Matricule :
Adresse :

Rajaa Mousa
1961101500069
60 Rue de la Gare, 2025, Mamer

Pour un cours de :

Luxembourgeois

BON émis par
Organisme :
Agence :

ONIS - Office national d'inclusion sociale
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 31-01-2021 inclus.

Informations au bénéficiaire

- Les cours éligibles sont les cours d'intérêt général pour adultes 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 du Service de la formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à un cours avec ce BON s'élève à 10€.
- Le BON ne peut être utilisé pour UN seul cours et le bénéficiaire du BON ne peut avoir 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

- Le BON doit être affecté dans la base de données GICEA 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.

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 :
Matricule :
Adresse :

Rajaa Mousa
1961101500069
60 Rue de la Gare, 2025, Mamer

Pour un cours de :

Luxembourgeois

BON émis par
Organisme :
Agence :

ONIS - Office national d'inclusion sociale
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 31-01-2021 inclus.

Informations au bénéficiaire

- Les cours éligibles sont les cours d'intérêt général pour adultes 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 du Service de la formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à un cours avec ce BON s'élève à 10€.
- Le BON ne peut être utilisé pour UN seul cours et le bénéficiaire du BON ne peut avoir 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 BON doit être affecté dans la base de données GICEA 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.

%

Reduzéiert Umeldungstax fir bestëmmte Coursen II III

Géint Virweise vun engem Reduktiounsbong an ënner bestëmmte Konditiounen gëtt fir ausgewielte Coursen nëmmen en Onkäschtebäitrag vun 10 Euro verreckt.

D'Reduktioun gëllt nëmme fir Coursen am allgemengen Intressi vun Erwuessenen, organiséiert vum Service de la formation des adultes (SFA) vum Educationnsmistère.

Dës Coursë sinn op de Säiten 20 bis 29 an dëser Brochure ze fannen.

D'Reduktioun gëllt fir:

- Leit, op der Sich no Aarbecht, déi bei der ADEM geschriwwen sinn a vun hirem Beroder un e Sproochecours verweise goufen;
- REVIS-Beneficiairen (Revenu d'inclusion sociale);
- Persounen, déi vum ONA oder vum Sozialbüro als bedürfteg unerkannt sinn;
- Signatairë vun engem Kontrakt fir Accueil an Integratioun (CAI).

De Bon kann ugefrot gi bei dësen Organismen:

- Gemeinsame regionale Sozialbüro (OSC)
- Office national d'inclusion sociale (ONIS)
- Familljeminstère – Departement Integratioun (MIFA)
- ADEM
- ONA

De Bong ass just fir ee bestëmmte Cours gültig. Seng Validitéit läit bei 6 Méint.

Den Original Bong muss virum Ufank vum Cours agereecht ginn - Scans oder Fotocopië ginn net acceptéiert.

- per Post,
- per E-Mail,
- oder perséinlech an der Gemengeverwaltung.

Kontakt

Gemeng Mamer

c/o Service Cours

1, Place de l'Indépendance

L-8252 Mamer

✉ cours@mamer.lu

Réduction des frais d'inscription pour certains cours I I I I

Sur présentation d'un bon de réduction et sous certaines conditions, seuls 10 euros de frais sont facturés pour certains cours.

Seuls 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, sont éligibles à cette réduction. Ces cours sont répertoriés aux pages 20 à 29 de la présente brochure.

Cette réduction est destinée :

- aux demandeurs d'emploi inscrits à l'ADEM, assignés à un cours de langue par leur placeur ;
- aux bénéficiaires du REVIS (revenu d'inclusion sociale) ;
- aux personnes reconnues nécessiteuses par l'Office national de l'accueil (ONA) ou par un Office social communal ;
- aux signataires du Contrat d'accueil et d'intégration (CAI).

Le bon peut être demandé auprès des organismes suivants :

- Office social communal (OSC)
- Office national d'inclusion sociale (ONIS)

- Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région – Département de l'intégration (MIFA)
- ADEM
- ONA

Le bon est valable pour un seul cours spécifique. Sa durée de validité est de 6 mois.

Le bon original doit être remis avant le début du cours – les scans ou photocopies ne seront pas acceptés.

- par courrier,
- par e-mail,
- ou remis en main propre à l'administration communale.

Adresse de contact

Administration communale de Mamer

c/o Service cours
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

✉ cours@mamer.lu

Reduced registration fees for certain courses I I I I

Upon presentation of a discount voucher and under certain conditions, only a fee of 10 euros is charged for selected courses.

Only courses approved in the general interest of adults, organised by the Adult Education Service (SFA) of the Ministry of Education, are eligible.

These courses are listed on pages 20 to 29 of the brochure.

This discount applies to:

- Jobseekers registered with ADEM, assigned to a language course by their placement officer;
- Recipients of REVIS (social inclusion income);
- Persons recognised as in need by the ONA or by a municipal social office;
- Signatories of the Welcome and Integration Contract (CAI).

You can request a voucher from the following organisations:

- Municipal Social Office (OSC)
- National Office for Social Inclusion (ONIS)

- Ministry of Family, Integration and the Greater Region – Integration Department (MIFA)
- ADEM
- ONA

The voucher is valid for one specific course only. It has a duration for a period of 6 months.

The original voucher must be submitted before the start of the course – scans or photocopies will not be accepted.

- by post,
- by email,
- or delivered in person to the municipal administration.

Contact details

Municipal Administration of Mamer

c/o Training Service
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

✉ cours@mamer.lu





Informatiounen iwwert déi lokal Veräiner |||||

Nieft de Coursen an dëser Publikatioun, déi d'Gemeng an Zesummenaarbecht mat de berodenede Kommissiounen organiséiert, bidden och déi lokal Veräiner an d'Jugendhaus Mamer-Garnech vill flott Aktivitéiten un.

Hier Kontaktdaten sinn um Gemengesite ze fannen.

www.mamer.lu

Informations sur les associations locales |||||

En plus des cours proposés dans cette publication, organisés par la commune en collaboration avec les commissions consultatives, les associations locales ainsi que la Maison des Jeunes Mamer-Garnich offrent également de nombreuses activités intéressantes.

Leurs coordonnées sont disponibles sur le site de la commune

www.mamer.lu

Information about local associations |||||

In addition to the courses listed in this publication, which are organized by the Municipality in collaboration with the advisory commissions, local clubs and the youth center Mamer-Garnich also offer a wide range of great activities.

Their contact details can be found on the municipal website

www.mamer.lu



Eng Begéignungs- an Aktivitéitsplaz fir Leit ab 50 Joer ||||

Am Club Haus Am Brill si Leit ab 50 Joer wëllkomm, déi hier Fräizäit aktiv a geselleg gestalte wëllen. Um Programm stinn Atelierien, Coursen a Konferenzen an de Beräicher Handwierk, Konscht, Kultur, Gastronomie, Sproochen, Gesondheet, Fitness a Wuelbefannen.

Och Ausfluch, Reesen, Massagen a Virträg gehéieren zur grousser Offer – ëmmer mam Zil, sozial Kontakter ze ënnerstëtzen an déi kierperlech an och mental Gesondheet ze erhalen. Och Leit ënner 50 Joer kënnen deelhuele.

De Club gëtt vun der asbl Foyer Senior gëréiert.

De komplette Programm ass ze fannen op www.clubhausambrill.lu

Op Demande gëtt d'Brochure och dräimol d'Joer per Post zougeschéckt.

Umeldung

✉ clubhaus@mamer.lu

Adress

Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire - L-8254 Mamer

Büroszäiten

🕒 **Méindes - Donneschdes**
08h30 - 12h00 | 13h00 - 16h30

🕒 **Freides**
09h00 - 12h30

🕒 **SCHOULVAKANZEN**
Méindes - Freides
09h00 - 12h30



Un lieu de rencontres et d'activités pour les 50+ I I I I

Le Club Haus Am Brill accueille les personnes de 50 ans et plus souhaitant organiser leur temps libre de façon active et conviviale. Au programme : cours, ateliers, conférences et activités variées dans les domaines de l'artisanat, de la culture, de la cuisine, des langues, de la santé, du bien-être et du sport.

Excursions, voyages, massages ou conférences enrichissent également cette offre, avec toujours l'objectif de favoriser les échanges et de maintenir une bonne santé physique et mentale. Les adultes plus jeunes y sont aussi les bienvenus.

Le Club est géré par l'asbl Foyer Senior.

Le programme complet est disponible sur www.clubhausambrill.lu

Sur demande, la brochure est également envoyée par courrier trois fois par an.

Inscriptions

✉ clubhaus@mamer.lu

Adresse

Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire - L-8254 Mamer

Heures d'ouverture du bureau

- 🕒 **Lundi - jeudi**
08h30 - 12h00 | 13h00 - 16h30
- 🕒 **Vendredi**
09h00 - 12h30
- 🕒 **VACANCES SCOLAIRES**
Lundi - vendredi
09h00 - 12h30

A welcoming space for active people aged 50 and over I I I I

Club Haus Am Brill is open to everyone aged 50+ who wants to spend their free time in a dynamic and social way. The programme includes workshops, courses and lectures in areas such as crafts, art, culture, cooking, languages, health, fitness and well-being.

Excursions, trips, massages and interesting talks add to the variety—always with the aim of fostering social interaction and maintaining physical and mental health. Younger adults are also welcome.

The Club is managed by the non-profit organisation Foyer Senior.

The full programme is available at www.clubhausambrill.lu

Upon request, the brochure is also mailed three times a year.

Registration

✉ clubhaus@mamer.lu

Address

Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire - L-8254 Mamer

Office hours

- 🕒 **Monday - Thursday**
08.30 - 12.00 | 13.00 - 16.30
- 🕒 **Friday**
09.00 - 12.30
- 🕒 **SCHOOL HOLIDAYS**
Monday - Friday
09.00 - 12.30



Coursen | Weiderbildungen | Atelieren IIIII

Cours | Formations | Ateliers IIIII

Courses | Trainings | Workshops IIIII

Sproochen | Langues | Languages (CECRL) 16

- Lëtzebuergesch A2.2 18

Sport | Sport | Sports 20

- Hatha-Yoga | All Niveauen 22-23
- Yoga 50+ | Entspannen am Alter 24

Kreativitéit | Créativité | Creativity 26

- Abstrakt Molerei 28
- BD-Kreatioun 29
- Fineliners Art 30
- Tiffany 31

Verschiddenes | Divers | Miscellaneous 32

- Yoga fir schwanger Fraen 34
- Kachcours fir Männer – Våltesdag-Spezial 35
- Kachcours fir Ouschteren 36

Kaart vun de Stied vun der Gemeng mat de Gebaier 38

Foto vun den Haaptgebaier 40

Notizen 42

Erklärung vun de Symboler I IIII

Explications des symboles I IIII

Explanation of the symbols I IIII

	Datum Dag	date jour	dates 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 de cours	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
	Informatioun	information	information
	En Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Eltere vun de Schüler aus de concernéierte Zyklen geschéckt.	Un lien d'inscription sera envoyé par courrier aux parents des élèves des cycles concernés.	A registration link will be sent by post to the parents of pupils in the relevant cycles.
	Reduzéiert Umeldungstax	taxe d'inscription réduite	reduced registration fee
	Organisateur	organisateur	organiser





**Sproochen
(CECRL) III**

**Langues
(CECRL) III**

**Languages
(CECRL) III**



Lëtzebuergesch A2.2 | Blended Learning



24.02.2026 - 02.07.2026 (30 séances)

Dënschdes | mardi | **Tuesday** (présentiel)

Donneschdes | jeudi | **Thursday** (E-Learning)



9h00 - 11h00



Bâtiment Mameranus

16, rue des Roses · L-8263 Mamer + ZOOM



20



16



M^{me} Isabelle THILL



05.01.2026 - 25.01.2026



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



Commission du Vivre Ensemble Interculturel



Luxembourgeois A2.2 | Blended Learning |||||

Ce cours s'adresse aux personnes ayant des connaissances fondamentales en luxembourgeois ou ayant suivi un cours A2.1.

Avec régularité et persévérance, les participants apprennent à comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées dans des domaines familiers tels que les informations personnelles et familiales, les achats, l'environnement proche ou le travail. Ils sont en mesure de communiquer dans des situations simples du quotidien, à travers un échange direct d'informations. Ils apprennent également à décrire avec des mots simples leur formation, leur environnement immédiat et à évoquer des sujets liés à des besoins concrets.

Lëtzebuergesch A2.2 | Blended Learning |||||

Dëse Cours riicht sech u Persounen, déi fundamental Kenntnisser am Lëtzebuergesch hunn oder schonn den A2.1-Cours absolvéiert hunn.

Mat reegelméissegem Engagement léieren d'Participanten, eenzel Sätz an heefeg benotzten Ausdréck iwwert hier Persoun oder Famill, d'Akafen, d'Aarbecht oder soss d'Ëmfeld ze verstoen. Si kënnen bei gewinnten, einfachen Aufgaben informativ a kloer kommunizéieren a mat einfacher Wierder hir Ausbildung, hiert direkt Ëmfeld a Sujeten a Relatioun mat konkrete Besoine beschreiwen.

Luxembourgish A2.2 | Blended Learning |||||

This course is intended for learners with a basic knowledge of Luxembourgish or those who have completed an A2.1 course.

Through regular practice and perseverance, participants learn to understand isolated phrases and frequently used expressions related to familiar areas such as personal and family information, shopping, immediate surroundings, and work. They become able to communicate in simple, routine tasks requiring direct information exchange, and to describe in simple terms their background, immediate environment, and topics related to immediate needs.





Sport III

Sport III

Sports III



Hatha-Yoga N°1 | All Niveauen

-  **10.02.2026 - 07.07.2026** (15 séances)
Dönschdes | mardi | **Tuesday**
-  **18h30 - 19h30**
-  Centre Culturel Capellen
51, route d'Arlon · L-8310 Capellen
-  25
-  16
-  M^{me} Lisa VAN LAARHOVEN
-  
-  05.01.2026 - 25.01.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commune de Mamer

Hatha-Yoga N°1

All Niveauen |||||

E Yogacours op Basis vum Aligement, mat Asaz vu Positiounen a Otemtechniken, fir dat kierperlecht an dat mentaalt Gläichgewicht ze fërderen.

All Woch gëtt sech op eng spezifesch Regioun vum Kierper konzentréiert. Mat Hëllef vun Accessoirë gëtt d'Beweeglechkeet, d'Kraaft an d'Flexibilitéit gezielt verbessert. Verschidde Positiounen an Otemmethoden hëllef beim Entspannen, Stress reduzéieren an Nervesystem reguléieren. De Cours ass fir all Niveaue géeeent, och fir Ufänger.

Noutwennegt Material:

Yogamatt, zwee Bléck, Decken.

Yoga Hatha N°1

Tous les niveaux |||||

Un cours de yoga axé sur l'alignement, combinant postures et respiration pour favoriser l'équilibre physique et mental.

Chaque séance se concentre sur une zone spécifique du corps, avec l'aide d'accessoires pour améliorer la souplesse, la force et la mobilité. Des techniques variées de postures et de respiration permettent de relâcher les tensions, de réduire le stress et de réguler le système nerveux. Ce cours est accessible à tous les niveaux, y compris aux débutants.

Matériel nécessaire :

tapis, deux blocs de yoga, couverture.

Hatha based Yoga N°1

All levels |||||

Alignment-based yoga class using poses and breathwork to support physical and mental balance.

Each week focuses on a different area of the body, using props to enhance flexibility, strength, and optimal movement. A variety of poses and breathing techniques help release tension, reduce stress, and regulate the nervous system. This course is open to all levels, including beginners.

Required equipment:

yoga mat, two blocks, blanket.



Hatha-Yoga N°2 | All Niveauen

-  **12.02.2026 - 02.07.2026** (15 séances)
Donneschdes | jeudi | **Thursday**
-  **10h00 - 11h00**
-  Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem
-  25
-  16
-  M^{me} Lisa VAN LAARHOVEN
-  
-  05.01.2026 - 25.01.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commune de Mamer

Hatha-Yoga N°2

All Niveauen |||||

E Yogacours op Basis vum Aligement, mat Asaz vu Positiounen a Otemtechniken, fir dat kierperlecht an dat mentaalt Gläichgewicht ze fërderen.

All Woch gëtt sech op eng spezifesch Regioun vum Kierper konzentréiert. Mat Hëllef vun Accessoirë gëtt d'Beweeglechkeet, d'Kraaft an d'Flexibilitéit gezielt verbessert. Verschidde Positiounen an Otemmethoden hëllef beim Entspannen, Stress reduzéieren an Nervesystem reguléieren. De Cours ass fir all Niveaue gëeegent, och fir Ufänger.

Noutwennegt Material:

Yogamatt, zwee Bléck, Decken.

Yoga Hatha N°2

Tous les niveaux |||||

Un cours de yoga axé sur l'alignement, combinant postures et respiration pour favoriser l'équilibre physique et mental.

Chaque séance se concentre sur une zone spécifique du corps, avec l'aide d'accessoires pour améliorer la souplesse, la force et la mobilité. Des techniques variées de postures et de respiration permettent de relâcher les tensions, de réduire le stress et de réguler le système nerveux. Ce cours est accessible à tous les niveaux, y compris aux débutants.

Matériel nécessaire :

tapis, deux blocs de yoga, couverture.

Hatha based Yoga N°2

All levels |||||

Alignment-based yoga class using poses and breathwork to support physical and mental balance.

Each week focuses on a different area of the body, using props to enhance flexibility, strength, and optimal movement. A variety of poses and breathing techniques help release tension, reduce stress, and regulate the nervous system. This course is open to all levels, including beginners.

Required equipment:

yoga mat, two blocks, blanket.



Yoga 50+

Entspaanen am Alter |||||

E Yogacours entwéckelt fir d'Beweeglechkeet, d'Kraaft an d'Stabilitéit am Alter ze erhalen. Eng reegelméisseg Praxis stäerkt de Kierper an de Geescht, verbessert d'Beweeglechkeet a féiert zu enger besserer Liewensqualitéit.

D'Sessiounen stäerken d'Stabilitéit an d'Mobilitéit a hëllefen, mam Alter bewosst an entspaant ëmzegoen.

Accessoiren a Varianten erméiglechen eng Upassung un all Niveau, fir déi beschtméiglech Resultater z'erreechen.

Noutwennegt Material: Yogamatt, zwee Bléck, Decken.

Yoga 50+

Détente pour les seniors |||||

Cours de yoga conçu pour maintenir souplesse, force et mobilité au fil des années. La pratique régulière renforce le corps et l'esprit, améliore la qualité des mouvements et favorise une meilleure qualité de vie. Les séances permettent de gagner en stabilité et en liberté de mouvement, tout en aidant à prendre du recul face aux effets du vieillissement.

Des accessoires et des variantes sont proposés pour adapter les exercices à chaque niveau et optimiser les bienfaits de la pratique.

Matériel nécessaire : tapis, deux blocs de yoga, couverture.

Yoga 50+ | Entspannen am Alter

 **10.02.2026 - 14.07.2026** (15 séances)

Dönschdes | mardi | **Tuesday**

 **09h30 - 10h30**

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

 25

 50

 M^{me} Lisa VAN LAARHOVEN

 05.01.2026 - 25.01.2026

 120,- € (>26)

 Commune de Mamer

Yoga 50+

Kick back at old age |||||

A yoga class designed to support flexibility, strength, and mobility as we age. Regular practice builds both physical and mental strength, improves movement quality, and enhances overall well-being.

Sessions aim to increase stability and ease of movement, helping to approach aging with perspective and confidence.

Props and modifications are used to ensure the practice is accessible and beneficial at every level.

Required equipment: yoga mat, two blocks, blanket.





iStock™

Credit: ustino73



Kreativiteit III

Créativité III

Creativity III



Abstrakt Molerei IIIII

An dësem Cours soll d'Freed un der Molerei vermëttelt an d'Participanten dozou encouragéiert ginn, hir Kreativitéit op der Toile ze entdecken. De Cours konzentréiert sech op d'Studéiere vu Faarwen an abstrakte Formen a setzt op géigesäitege kreativ Beräicherung. Fir all Niveauen. D'Lëscht mam néidege Material gëtt mat der Confirmatioun vun der Inscriptioun geschéckt.

Abstrakt Molerei

 **03.02.2026 - 19.05.2026** (10 séances)

Dënschdes | mardi | **Tuesday**

 **10h00 - 12h00**

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

 8

 18

 M^{me} Brigitte FEIERSTEIN

 05.01.2026 - 25.01.2026

 80,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Peinture abstraite IIIII

Ce cours vise transmettre le plaisir de peindre et d'explorer sa créativité sur la toile. Le cours met l'accent sur l'étude des couleurs et des formes abstraites, dans un esprit de partage et d'enrichissement mutuel. Ouvert à tous les niveaux. La liste du matériel nécessaire sera envoyée avec la confirmation d'inscription.

Abstract painting IIIII

This course aims to share passion for painting and encourages participants to explore their own creativity on canvas. The course focuses on colour studies and abstract forms, with an emphasis on sharing and mutual inspiration. Open to all levels. A list of required materials will be sent upon registration.



BD-Kreatioun IIIII

Dësen Atelier proposéiert eng Aféierung an d'Welt vu Comic a Manga a kombinéiert kreativ Zeechne mat visuellem Erzielen. D'Participanten léieren d'Grondlage vun der BD-Kreatioun kennen: d'Ausarbeitung vun engem klengen Szenario, d'Schaffen vu Personnage mat Ausdrück a Beweegung, d'Zeechne vu Kulissen an d'Erstellen vun engem Storyboard. Zum Ofschluss entsteet eng eegen BD-Säit. Eng Aféierung erkläert och d'Ënnerscheeder tëscht BD, Comic a Manga.

BD-Kreatioun | Vun der Zeechnung bis zur Geschicht

 **02.03.2026 - 29.06.2026** (15 séances)

Méindes | lund | **Monday**

 **17h00 - 18h30**

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

 12

 10

 M^{me} Alexandrie CHRETIEN

 05.01.2026 - 25.01.2026

 120,- € (>26) | 80,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)

 Commune de Mamer

Création de BD IIIII

Cet atelier propose une immersion dans l'univers de la bande dessinée et du manga, à travers une approche créative mêlant dessin et narration visuelle. Les participants découvrent les bases de la création d'une BD : élaboration d'un mini scénario, conception de personnages expressifs, travail sur les poses et les émotions, création de décors et réalisation d'un storyboard. Le tout aboutit à la création d'une planche de BD complète. Une introduction aborde également les différences entre la BD, le comic et le manga.

Comic Creation IIIII

This workshop offers an introduction to the world of comics and manga, combining creative drawing with visual storytelling. Participants will learn the fundamentals of comic creation: developing a short script, designing expressive and dynamic characters, drawing backgrounds, and creating a storyboard. The process culminates in the production of their own comic page. An introduction will also highlight the differences between comics, graphic novels, and manga.



Fineliners Art II II I

An dësem Cours steet alles am Zeeche vun der Linn – si ass d'Basis an d'Grondstruktur vun all Bild. D'Participanten léieren, wéi ee mat Fineliners zeechent: vu Skizzen iwwert d'Schattéierung bis zum Spill vu Liicht an Däischtert. D'Zil ass et, Freed um Zeechnen ze hunn an d'eegen Kreativitéit auszeliewen. Egal ob Ufänger oder Hobbykënschtler, jidder ass wëllkomm a kann zum kreative Gedankenaustausch bäidroen.

Fineliners Art

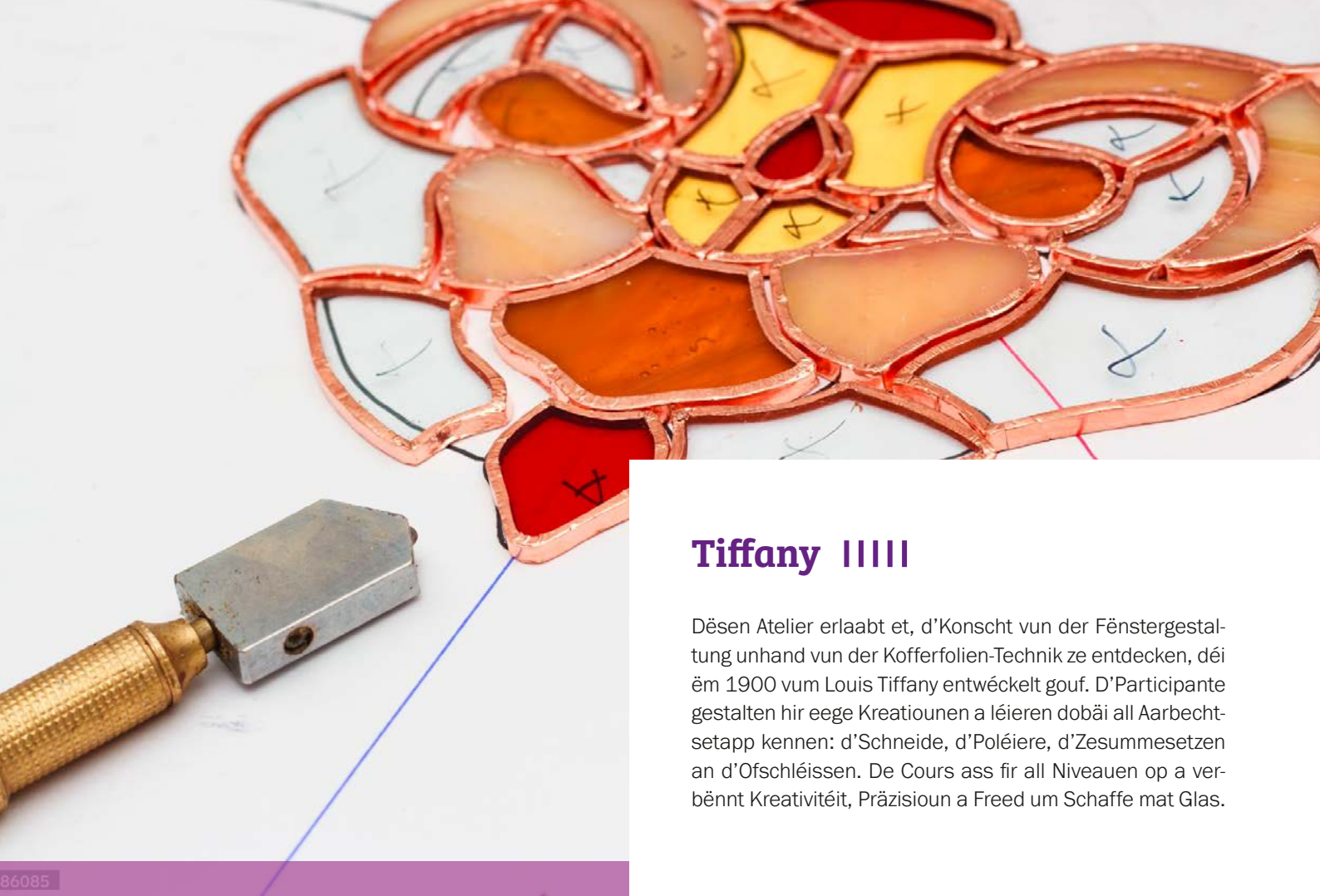
-  **03.03.2026 - 07.07.2026** (15 séances)
Dëschdes | mardi | **Tuesday**
-  **19h00 - 20h30**
-  Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses · L-8263 Mamer
-  10
-  16
-  M^{me} Noemie PRIM
-     
-  05.01.2026 - 25.01.2026
-  120,- € (>26) | 80,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commune de Mamer

Fineliners Art II II I

Dans ce cours, tout tourne autour de la ligne – la base et la structure de tout dessin. Les participants apprennent à dessiner avec des feutres fins: de l'esquisse à l'ombrage, en passant par le jeu de lumière et d'ombre. L'objectif est de prendre plaisir à dessiner et de laisser libre cours à sa créativité. Que l'on soit débutant ou artiste amateur, tout le monde est le bienvenu et contribue à un échange créatif et inspirant.

Fineliners Art II II I

In this course, everything revolves around the line – the foundation and structure of every drawing. Participants learn to draw with fine liners: from sketching and shading to exploring light and shadow. The goal is to enjoy drawing and freely express one's creativity. Whether beginner or hobby artist, everyone is welcome and contributes to a creative and inspiring exchange.



Tiffany |||||

Dësen Atelier erlaabt et, d'Konscht vun der Fënstergestaltung unhand vun der Kofferfolien-Technik ze entdecken, déi ëm 1900 vum Louis Tiffany entwéckelt gouf. D'Participanten gestalten hir eege Kreatiounen a léieren dobäi all Aarbechtsetapp kennen: d'Schneide, d'Poléiere, d'Zesummesetzen an d'Ofschléissen. De Cours ass fir all Niveauen op a verbënnt Kreativitéit, Präzisioun a Freed um Schaffe mat Glas.

Tiffany

-  **05.03.2026 - 09.07.2026** (10 séances)
Donneschdes | Jeudi | **Thursday**
-  **17h30 - 20h30**
-  Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses · L-8263 Mamer
-  10
-  14
-  M^{me} Claudia GARIN
-    
-  05.01.2026 - 25.01.2026
-  80,- € (>26) | 60,- € (18 - 26) | 40,- € (<18)
-  Commune de Mamer

Tiffany |||||

Cet atelier propose de découvrir l'art du vitrail selon la technique du sertissage au cuivre mise au point par Louis Tiffany vers 1900. Les participants réalisent leurs propres créations tout en apprenant chaque étape : découpe, polissage, assemblage et finitions. Accessible à tous les niveaux, ce cours allie créativité, précision et plaisir de travailler le verre.

Tiffany |||||

This workshop offers an introduction to the art of stained glass using the copper foil technique developed by Louis Tiffany around 1900. Participants create their own pieces while learning each step of the process: cutting, polishing, assembling, and finishing. Open to all levels, this course combines creativity, precision, and the joy of working with glass.



iStock

Credit: Rimma_Bondarenko



Verschiddenes III

Divers III

Miscellaneous III



Yoga fir schwanger Fraen IIIII

Dëse Cours ass drop ausgeluecht fir dat kierperlecht a geschtet Wuelbefanne vu schwangere Fraen ze ënnerstëtzen. Ugepasst Posen, Otemübungen a Relaxatioun hëllefen, d'Verännerunge vum Kierper bewusst wouerzehuelen, Spannungen ze léisen, grad ewéi Schlofproblemer, Réckwéi oder Problemer mat der Bluttzirkulatioun ze verbesseren. Gläichzäiteg bereet dëse Cours och op d'Gebuert vir. Et si keng Virkenntnesser néideg. De Cours gëtt geleet vun enger zertifizierter Léierin vun der Lëtzebuerger Federatioun vun de Yoga-Professeren.

Yoga prénatal IIIII

Ce cours est conçu pour soutenir le bien-être physique et mental des femmes enceintes. Des postures adaptées, des exercices de respiration et des phases de relaxation aident à prendre conscience des changements du corps, à relâcher les tensions et à soulager des troubles fréquents comme les problèmes de sommeil, les douleurs dorsales ou les troubles circulatoires. Le cours prépare également à l'accouchement. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Il est animé par une enseignante certifiée par la Fédération luxembourgeoise des professeurs de yoga.

Prenatal yoga IIIII

This course is designed to support the physical and mental well-being of pregnant women. Adapted postures, breathing exercises, and relaxation techniques help to become aware of the body's changes, release tension, and ease common discomforts such as sleep issues, back pain, or poor circulation. The course also prepares participants for childbirth. No prior experience is required. It is led by a teacher certified by the Luxembourg Federation of Yoga Teachers.

Yoga fir schwanger Fraen

-  **16.03.2026 - 29.06.2026** (14 séances)
Méindes | lund | Monday
-  **13h15 - 14h15**
-  Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem
-  8
-  16
-  M^{me} Perla GHIDALE
-    
-  05.01.2026 - 25.01.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commission de l'Inclusion Sociale
+ Maison Citoyenne



1298139772

Kachcours fir Männer – Vältesdag-Spezial



07.02.2026 (1 séance)

Samschdes | samedi | **Saturday**



10h30 - 13h00



Veräinshaus Holzem
20, route de Capellen · L-8279 Holzem



10



18



M. Laurent BAUDOUIN



05.01.2026 - 25.01.2026



30,- € (>26) | 22,50- € (18 - 26)



Commission de la Famille et du Troisième Âge

Kachcours fir Männer – Vältesdag-Spezial II II I I

Dësen originelle Kachcours riicht sech un all Männer, déi fir Vältesdag e besonnesche Menu fir hiren Häerzensmensch zaubere wëllen. An enger entspaanter Atmosphär gëtt zesumme geschnidden, gekacht a gelaacht. De Fokus läit op einfachen, awer raffinéiert Rezepten, well d'Léift geet bekanntlech duerch de Mo. Zum Ofschloss gëtt dann a guder Gesellschaft zesumme giess – e kulinarisch Erleefnis mat romanteschem Touch. D'Schiertech net vergiessen!

Cours de cuisine pour hommes – Spécial Saint-Valentin II II I I

Ce cours original s'adresse à tous les hommes qui souhaitent préparer un menu spécial pour la Saint-Valentin. Dans une atmosphère conviviale, la bonne humeur est au rendez-vous entre rires, échanges et plaisirs de la cuisine. L'accent est mis sur des recettes simples mais raffinées, car, après tout, le chemin du cœur passe aussi par l'estomac. Le repas se termine autour d'une table conviviale – une expérience culinaire placée sous le signe du romantisme. N'oubliez pas votre tablier!

Cooking Class for Men – Valentine's Day Special II II I I

This unique class is designed for men who want to prepare a special menu for Valentine's Day. In a friendly and relaxed atmosphere, good humor fills the room with laughter, conversation, and the joy of cooking. The focus is on simple yet refined recipes – because, after all, the way to the heart is through the stomach. The evening ends around a shared table - a culinary experience infused with romance. Don't forget your apron!



Kache fir Ouschteren ||||

Dëse Cours bréngt d'Festdagsstëmmung an d'Kichen! Zesumme mat engem erfuerene Kach ginn traditionell, einfach a richtig gutt Ouschterrezepter zoubereet – vu saisonale Plat'en bis bei séiss Iwwerraaschungen. D'Participant léieren Tipps a kleng Tricker fir den Ouschtermenü nach besser a méi raffinéiert ze maachen. Do freet sech net nëmmen den Ouschterhues. Matzebréngen: gutt Laun, Freed um Kachen an e Schiertech.

Cuisiner pour Pâques ||||

Ce cours apporte l'ambiance des jours de fêtes dans la cuisine ! En compagnie d'un cuisinier expérimenté, les participants préparent des recettes de Pâques traditionnelles, simples et délicieuses – des plats de saison jusqu'aux douceurs sucrées. Ils découvrent des conseils et astuces pour rendre le menu de Pâques encore plus savoureux et raffiné. De quoi réjouir non seulement le lapin de Pâques ! À apporter : bonne humeur, plaisir de cuisiner et un tablier.

Cooking for Easter ||||

This course brings the festive spirit into the kitchen! Together with an experienced chef, participants will prepare traditional, simple, and truly delicious Easter recipes – from seasonal dishes to sweet surprises. They'll learn tips and tricks to make their Easter menu even more refined and flavorful. A treat not only for the Easter Bunny! To bring along: good mood, joy of cooking, and an apron.

Kachcours fir Ouschteren



28.03.2026 (1 séance)

Samschdes | samedi | **Saturday**



10h30 - 13h00



Veräinshaus Holzem
20, route de Capellen · L-8279 Holzem



10



18



M. Laurent BAUDOUIN



05.01.2026 - 25.01.2026



30,- € (>26) | 22,50- € (18 - 26)



Commission de la Famille et du Troisième Âge



iStock™

Credit: brebca



MAMER SCHLOSS

1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

BÂTIMENT MAMERANUS

16, rue des Roses
L-8263 Mamer

CAMPUS SCOLAIRE KINNEKSBO

18, Um Kinneksbond
L-8210 Mamer

LYCÉE JOSY BARTHEL

2, rue Gaston Thorn
L-8268 Bertrange

CLUB HAUS AM BRILL

7, rue du Millénaire
L-8254 Mamer

CENTRE CULTUREL CAPELLEN

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



**Kulturzentrum
Centre culturel
Cultural Center
Capellen**

IMPRESSUM | | | | |

Editeur :	Commune de Mamer
Textes & photos :	Département des Relations publiques
Version:	Décembre 2025
Concept, Réalisation, Impression :	Imprimerie Heintz, Pétange
	Imprimé sur du papier recyclé « Balance Silk »

Festsall | Salle des fêtes | Festival hall Holzem



Sportshal | Hall sportif | Sports hall Kinneksbond



Veräinsbau | Maison des associations | House of Associations Holzem





www.mamer.lu

