MANUKULTURA
AM MILLENHAFF

PROGRAMM
JANUAR ▸ ABRËLL 2019

www.facebook.com/ManuKulturaUseldange

BUERG
USELDENG

MANU

DÉCKE PROGRAMM AM SCHIED VUN DER BUERG USELDENG

15.01 + 29.01
12.02 + 26.02
12.03 + 26.03

KONSCHT AUS STENG FIR ERWUESSENER

Mam Pierre Delogne
KreativAtelier ▸ 19h00-20h00
Participatioun: 15 € / Cours ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

9.02 + 23.02
9.03 + 30.03

KONSCHT AUS STENG FIR KANNER

Fir Kanner aus den Cyclen 2-4
D'Kanner sollen vun engem Erwuessenen begleet ginn, deen hinnen bei hire Projeten hëllefe kann.
Mam Pierre Delogne
KreativAtelier ▸ Cours 1 13h30-14h30
Cours 2 15h00-16h00
Participatioun: 15 € / Cours mat enger erwuessener Begleedung ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

17.01 + 31.01
14.02 + 7.03 + 21.03

MOL-COURS (DÉBUTANTS)

Mam Claudine Maillet
KreativAtelier ▸ 18h30-21h00
Participatioun: 10 € / Cours ✪
Umeldung: T +352 691 191 068

10.01 + 24.01
7.02 + 28.02
14.03 + 28.03

MOL-COURS (AVANCÉS)

Mam Claudine Maillet
KreativAtelier ▸ 18h30-21h00
Participatioun: 10 € / Cours ✪
Umeldung: T +352 691 191 068

3.01
THEMA: D'NATUR AM WANTER

21.02
THEMA: D'FUESEND, D'KANNER SOLLE SECH FIR DËSE COURS VERKLEEDEN

15.04 + 18.04
THEMA: MIR MOLEN D'OUSCHTEREE AN NATUR AN OP MINI-LEINWAND

KANNER MOL-COURS

Fir Kanner aus den Cyclen 2-4
Mam Claudine Maillet
KreativAtelier ▸ 14h00-16h30
Participatioun: 10 € / Kand (Material inklusiv) ✪
Umeldung: T +352 691 191 068

20.04

MOL-STAGE (FIR LEIT MAT MOL-ERFARUNG)

Mam Claudine Maillet
KreativAtelier ▸ 9h30-16h30
Participatioun: 50 € / Persoun ✪
Umeldung: T +352 691 191 068

30.01

ZERO-WASTE WORKSHOP „OUNI OFFALL LIEWEN"

Presentatioun & Workshop
Mam Tania Gibéryen vu sila.lu
KreativAtelier ▸ 19h00-21h30
Participatioun: 45 € / Workshop ✪
Umeldung: hello@sila.lu

13.02

ZERO-WASTE VALENTINSDAG-SPECIAL WORKSHOP

Mam Tania Gibéryen vu sila.lu
KreativAtelier ▸ 19h00-21h30
Participatioun: 60 € / Workshop ✪
Umeldung: hello@sila.lu

16.02

UPCYCLING-ATELIER: MÄIN 1. PETZI AUS ALE STRËMP

Fir Erwuessener a Kanner ab 10 Joer
Mam Shirley Dewilde vun A'Musée
KreativAtelier ▸ 9h30-12h30
Participatioun: 45 € ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

18.02 + 19.02 + 20.02

UPCYCLING-STAGE: MENG 1. KREATIOUNEN AUS ALE KLEEDER!

Fir Kanner a Jugendlecher vun 10-16 Joer
Mam Charlotte Spoidenne vun A'Musée
KreativAtelier ▸ 9h00-16h00
Participatioun: 110 € / Stage (3 Deeg) ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

13.03 + 16.03
20.03 + 23.03

KERAMIK-COURSEN

Mam Antoinette Barthelemy
KreativAtelier ▸ 9h00-12h00
Participatioun: 15 € / Cours ✪
Umeldung: T +352 691 362 107

✪ **Umeldung noutwendeg!**
Inscription obligatoire!

KULTURA

VASTE PROGRAMME À L'OMBRE DU CHÂTEAU D'USELDANGE

12.01 + 19.01 (Grupp 1)
2.02 + 9.02 (Grupp 2)
2.03 + 9.03 (Grupp 3)

BABYMASSAGEN

Mam Lynn Thiel-Wassnich
Am Tit Schroeder Sall ▸ 10h00-11h00
Participatioun: 35 € / Grupp ✪
Umeldung: lynn@mammenhaerz.lu
T +352 661 970 212

15.01 + 22.01
29.01 + 05.02
12.02 + 26.02

MAWIBA DANZCOURS MEET - DANCE - RELAX

Fir Elteren mat hiren Puppelcher am Droduch.
Mam Julia Haslbauer vu MAWIBA
Am Sall Cabaret ▸ Cours 1: 9h30-10h30
Cours 2: 14h30-15h30
Schnupperstonn den 15.01
Participatioun: 15 € / Cours oder 80 € / 6-Wochen-Cours ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

9.01 + 16.01 + 30.01
6.02 + 13.02 + 27.02
6.03 + 13.03 + 20.03
27.03 + 3.04

SIVANANDA YOGA

Mam Claude Adam
Am Sall Cabaret ▸ 18h30-20h00
Participatioun: 15 € / Cours oder 110 € / Trimester ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

19.01 + 9.02 + 9.03

WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ

3 Stopps, 1 Stopp pro Tag: Griechenland, Lateinamerika, Indien.
Mam Julia Haslbauer
Vun 2,5-5 Joer (a) & 6-10 Joer (b)
Am Sall Cabaret ▸ (a) 15h00-16h00
(b) 16h15-17h30
Participatioun: 5 € / Kand ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

27.01 + 17.02
24.03 + 28.04

BUCH A KUCH VIRLIESSTONNEN MAM POTTY LOTTY

Fir Kanner aus dem Cycle 1 an 2.
All Kéier gëtt eng aner Geschicht virgelies. Mam Charlotte Reuter
Am Sall Cabaret ▸ 10h00-10h45
Participatioun: 3,5 € / Kand & 5 € / Erwuessenen ✪
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

31.01 + 7.02
14.02 + 28.02
7.03 + 14.03 + 21.03

AFÉIERUNG AN D'INUIT SPROOCH A KULTUR

Mam Tania Gibéryen vu sila.lu a polar.lu
Am Tit Schroeder Sall ▸ 19h00-21h00
Participatioun: 300 € fir déi 7 Coursen ✪
Umeldung: hello@sila.lu

28.02

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: "BLUES HAD A BABY, AND THEY NAMED IT ROCK AND ROLL"

Mam Ben Boulanger
Am Sall Cabaret ▸ 19h30-21h00
Participatioun: 8 €

16.03

EXCURSIOUN: MËNSCH A WAASSER - GËSCHTER AN HAUT

Gemittlechen Tréppeltour vu 4 km mat Waassergeschichten an Experimenter.
Fir Erwuessener a Kanner ab 6 Joer.
Mam Patrice Verscheure vun der Maison de l'Eau de l'Attert asbl
R.d.V. virum ManuKultura
▸ 14h00-17h00
Participatioun: gratis

22.03

VIRTRAG: LIEWEN AN DER KANADESCHER ARKTIS

Mam Tania Gibéryen vu polar.lu
Am Sall Cabaret ▸ 19h00-20h30
Participatioun: 10 € ✪
Umeldung: tania.giberyen@polar.lu

22.03 + 23.03 + 24.03

COMMUN ART

Organiséiert vun den Kultur-a Buergfrënn Useldeng
Am Centre Culturel zu Useldeng
Weider Informatiounen kommen no

25.04

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: JOHN LEE HOOKER

Mam Ben Boulanger
Am Sall Cabaret ▸ 19h30-21h00
Participatioun: 8 €

KONSCHT AUS STENG
ART DE PIERRE

Mam / *Avec* **PIERRE DELOGNE**

KreativAtelier

FIR ERWUESSENER
15.01, 29.01
12.02, 26.02
12.03, 26.03

19h00-20h00
Participatioun: 15 € / Cours ✪
Maximal 8 Participanten pro Atelier.
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

FIR KANNER
09.02, 23.02
09.03, 30.03

Cours 1 13h30-14h30
Cours 2 15h00-16h00

Fir Kanner aus den Cyclen 2-4

D'Kanner mussen vun engem Erwuessenen begleet ginn, deen hinnen bei hire Projeten hëllefe kann.

Maximal 4 Kanner pro Atelier.
Participatioun: 15 € / Cours ✪
Kand mat erwuessener Begleedung
Umeldung: manukultura@useldeng.lu

Meng Heemecht, déi bëschräich belsch Ardennen, hunn ech verlooss, fir mech op eng aventuriéis Rees ze maachen. Ech sinn op Steng gestouss, déi mir et ugedoen hunn.

Ech hu geléiert d'Steng schwätzen ze loossen, fir hinnen nozelauschteren an se vun all hire Säiten ze spieren. Wat e Pleséier wann se a mengen Hänn pulséieren, wann se bei all Hummerschlag resonéieren, sangen a knisteren...

Issu des Ardennes belges, je suis sorti de ma région boisée pour m'aventurer en dehors de mes sentiers familiers.

Cette pierre que j'ai appris à laisser parler, à écouter et à ressentir sous toutes ses coutures. Quel bonheur de la sentir palpiter sous mes doigts, à chaque coup de marteau elle résonne, elle chante, elle crépite...

www.grainedepierre.com

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

MOL-COURSEN
COURS DE DESSIN

Mam / *Avec* **CLAUDINE MAILLET**

Traut lech ze molen!

2007 hunn ech meng éischt Schrëtter an der Molerei gewot, an hunn och reegelméisseg u Mol-Coursen deelgeholl esou wéi och u Stagë fir Gravuren. Et ass mir deemno eng grouss Freed fir mäi Wësse mat lech ze deelen. Ech kann lech ënnerstëtze bei der Realisatioun vun äre Biller, bei der Kompositioun a bei der Mëschung vun de Faarwen.

www.cmn-art.com

Osez la peinture!

En 2007, j'ai fait mes premiers pas dans le monde de la peinture. Pendant des années, j'ai suivi régulièrement des cours de peintures et de dessins, ainsi que des stages de gravures. Ça m'est un énorme plaisir de partager mes acquis avec vous. Je vous conseillerai au niveau de la réalisation de vos peintures, de la composition ainsi que le mélange des couleurs.

www.cmn-art.com

KreativAtelier

MOL-COURS - DÉBUTANTS
18h30-21h00 - 10 € / Cours ✪
17.01, 31.01
14.02, 7.03, 21.03

MOL-COURS - AVANCÉS
18h30-21h00 - 10 € / Cours ✪
10.01, 24.01, 7.02, 28.02
14.03, 28.03

MOL-COURS - KANNER
14h00-16h30 - 10 € / Kand ✪

3.01
Thema: D'Natur am Wanter

21.02
Thema: D'Fuesend, d'Kanner solle sech fir dëse Cours verkleeden

15.04, 18.04
Thema: Mir molen d'Ouschteree an Natur an op Mini-Leinwand
KANNER MOL-COURS

MOL-STAGE
20.04
Fir Leit mat Mol-Erfarung
9h30-16h30 - 50 € / Persoun ✪

Info & Inscription

Umeldungen & Materiallëscht
Inscription & liste du matériel
Claudine Maillet - T 691 191 068
www.cmn-art.com

Umeldung noutwendeg! ✪
Inscription obligatoire!

30.01, 13.02

PRÉSENTATION & WORKSHOP ZERO-WASTE WORKSHOP "OUNI OFFALL LIEWEN"

Mam / *Avec* **TANIA GIBÉRYEN** vu / *de* **sila.lu**

30.01
19h00-21h30
KreativAtelier
45 € / Workshop ✪

13.02
19h00-21h30
KreativAtelier
Zero-Waste Workshop
Valentinsdag-Special
60 € / Workshop ✪

Inscription
hello@sila.lu

TANIA GIBÉRYEN

Tania Gibéryen huet e puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft an do ugefaangen ouni Offall ze liewen, zeréck zu Lëtzebuerg deelt Si hier Passioun vun deem Eko-chic'en Liewensstil a proposéiert am Millenhaff spannend Workshops.

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

Den **30.01.2019** besteet den éischten Deel vum Owend aus enger interaktiver Presentatioun wei een säin Alldag mat einfache Gesten a Richtung Zero Waste kann ëmstellen: an der Kichen, am Buedzëmmer, beim Botzen, beim Akafen, wann Besuch kennt, wann een ënnerwee ass, op der Aarbecht resp. mat Kanner an der Schoul.

Am zweeten Deel vum Workshop kennt Dir selwer Hand uleeën a léiere wéi Dir Deo, Zahnpasta, Wäsch- a Botzmëttel selwer präiswäert an ökologesch kennt hierstellen an dobäi och nach Offall kennt vermeiden.

Den **13.02.2019** léiert Dir, wéi Dir Är eege Kosmetik präiswäert an ökologesch hierstellt.

Material ass am Präis abegraff, an Dir kennt är selwer gemeete Produiten a Rezepter och duerno mat heem huelen.

Pendant son séjour de 3 ans dans l'arctique canadienne, Tania Gibéryen a appris à vivre sans produire de déchets. De retour au Luxembourg elle partage avec passion ses connaissances au Millenhaff.

*Le **30.01.2019** la première partie de la soirée comprend une présentation interactive, lors de laquelle elle donnera des conseils pratico-pratiques qui vous permettront de transiter facilement vers le mode de vie éco-chic que ce soit dans votre cuisine, salle de bains, en faisant vos courses, en recevant vos invités ou au boulot. Lors de la deuxième partie de la soirée vous allez mettre vous-même les mains à la pâte et apprendre à réaliser vos propres produits ménagers, dentifrice et déodorant.*

*Au cours de la soirée du **13.02.2019** vous allez apprendre à réaliser vos propres produits cosmétiques écologiques et sans déchets. Tout le matériel est inclus dans le tarif et vous pouvez ramener vos propres créations chez vous.*

MANU

16.02

UPCYCLING-ATELIER: MÄIN ÉISCHTEN PETZI AUS ALE STRËMP

Mam / *Avec* **SHIRLEY DEWILDE** vun / *de* A'Musée

Mir hunn all ze kleng Strëmp mat engem Lach an eisen Tiräng, déi mer net méi undoen, oder hunn eenzel Strëmp, well mer déi aner Halschent verluer hunn. Loscht hinnen een zweet d'Liewen ze ginn? Maacht mat an dësem Atelier a léiert wéi Dir Ären éischte Petzi aus Strëmp hierstelle kënnt.

D'Bitzmaterial wäert lech zur Verfügung gestallt ginn, Dir kënnt och gären Är eege Bitzmaschinn an al Strëmp fir Är Kreatioune matbréngen.

Dësen intergenerationellen Atelier riicht sech un Erwuessener a Kanner ab 10 Joer.

D'Participanten mussen hiert eegent Mëttegiessen matbréngen.

Nous avons tous dans nos tiroirs des chaussettes trop petites que nous ne porterons plus avec un petit trou ou des chaussettes qui ont perdu leur moitié. Envie de leur donner une seconde vie? Venez nous rejoindre pour apprendre à réaliser vos premiers doudous chaussettes.

Du matériel de couture sera mis à votre disposition, toutefois n'hésitez pas à ramener votre machine à coudre ainsi que vos anciennes chaussettes que vous souhaitez utiliser pour vos créations.

Cet atelier intergénérationnel s'adresse aux adultes et aux enfants à partir de 10 ans.

Les participants doivent prévoir leur repas de midi.

9h30-12h30
KreativAtelier
Min. 3, max. 8 Pers.
45 € ✪

Info & Inscription

manukultura@useldeng.lu

D'Bezuelung zielt als fest Aschreiwung.
Le paiement tient lieu de confirmation.

BCEE
IBAN LU 19 0019 1555 9111 4000
A'Musée asbl

A'Musée
Kanner Musée Lëtzebuerg asbl

Umeldung noutwendeg! ✪
Inscription obligatoire!

MANU

18.02, 19.02, 20.02

UPCYCLING-STAGE: MENG ÉISCHT KREATIOUNEN AUS ALE KLEEDER!

Mam / *Avec* **CHARLOTTE SPOIDENNE** vun / *de* A'Musée

9h00-16h00
KreativAtelier
Participatioun: 110 €
/ Stage (3 Deeg) ✪

Fir Kanner a Jugendlecher
vun 10-16 Joer
10 Participanten maximal.
10 participants maximum.

Info & Inscription

manukultura@useldeng.lu

D'Bezuelung zielt als
fest Aschreiwung.
Le paiement tient lieu
de confirmation.

BCEE
IBAN LU 19 0019 1555 9111 4000
A'Musée asbl

Mir hunn all Kleeder an eise Schief, déi mer scho laang net méi undoen, mee vun deene mer eis einfach net trenne kënnen.

Hues Du Loscht dëse Kleeder een zweet Liewen ze ginn?

Maach mat an dësem Stage vun 3 Deeg a léier wéis Du eng Schachtel, ee Petzi oder ee Sak aus Dengen ale Kleeder hierstelle kanns.

Bréng Deng Bitzschachtel mat Denger Bitzschéier, Spéngelen, Neel, Fiedem an ee Meter mat. Du kanns och gären Deng eege Bitzmaschinn an Deng al Kleeder, déis Du fir Deng Kreatioune verschaffe wëlls, matbréngen.

Fir Kanner a Jonker vun 10-16 Joer.

D'Participanten mussen hiert eegent Mëttegiessen matbréngen.

Nous avons tous dans nos armoires des vêtements que nous ne porterons plus, mais dont il nous est difficile de nous séparer.

Envie de leur donner une seconde vie?

Venez nous rejoindre pour apprendre à réaliser une trousse, un doudou, un tour de cou ou un sac à partir de vos vieux vêtements!

A prévoir, une petite trousse de couture avec une paire de ciseaux, une boite d'épingles, des aiguilles, des fils et un mettre ruban, ramener également votre machine à coudre ainsi que les vieux vêtements que vous souhaitez utiliser pour vos créations.

Pour enfants et jeunes de 10-16 ans.

Les participants doivent prévoir leur repas de midi.

A'Musée
Kanner Musée Lëtzebuerg asbl

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

13.03, 16.03
20.03, 23.03

KERAMIK-COURSEN
COURS-CÉRAMIQUE

Mam / *Avec* **ANTOINETTE BARTHELEMY**

Pensionéiert mee passionéiert!

D'Antoinette mecht säit méi wéi 15 Joer Keramiken, an huet 6 Joer laang "Op der Schock" zu Réiden de Keramik-Atelier geleet. De Workshop ass fir max. 10 Leit, déi Spaass un der Keramik hunn.

Jidderee soll **säi Material** matbréngen: Knäip, Deegrull, Spachtelen, Lehm, Dicher a Plastikstuten. De Kaffi gëtt gestallt, mee fir de Picknick soll e selwer suergen, eng Kichen ass op der Platz.

WICHTIG: Gutt Laun a kreativ Fangere matbréngen!

D'Participatioun gëtt op der Platz bezuelt.

Retraitée mais passionnée!

Antoinette s'est dédiée à la céramique, ceci depuis une bonne quinzaine d'années. Pendant 6 ans, elle a dirigé l'atelier céramique "Op der Schock" à Redange. L'atelier est prévu pour max. 10 personnes qui aiment la céramique.

Veuillez ramener ***votre propre matériel****: couteau, rouleau, spatules, argile, torchons et sacs en plastique. N'oubliez pas votre casse-croûte. Le café est offert et une cuisine est mise à votre disposition.*

IMPORTANT: *La bonne humeur est strictement exigée!*

Le payement se fait sur place.

9h00-12h00
KreativAtelier
15 € / Cours ✪

Info & Inscription

Fir weider Informatiounen oder Umeldungen kontaktéiert:

Pour toutes informations ou réservations, veuillez contacter:

Antoinette Barthelemy
T 691 362 107

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

Umeldung noutwendeg! ✪
Inscription obligatoire!

12.01, 19.01 (Grupp 1)
2.02, 9.02 (Grupp 2)
2.03, 9.03 (Grupp 3)

BABYMASSAGEN: FIR PUPPELCHER VUN ONGEFÉIER 0-6 MÉINT

Mam / *Avec* **LYNN THIEL-WASSNICH**

10h00-11h00
Tit Schroeder Sall
35 € / Grupp ✪

Info & Inscription

lynn@mammenhaerz.lu
T 661 970 212
www.mammenhaerz.lu

Eng Bëbeesmassage ass eng wonnerschéi Manéier Ärem Kand Léift, Sécherheet an Zouwendung spieren ze loossen. Dësen ënnege Kontakt, dee wärend der Bëbeesmassage entsteet, stäerkt d'Bindung tëscht Mamm/Papp a Kand.

Zousätzlech Virdeeler:

- positiv Wierkung op d'Entwécklung vum Kand
- fërdert de Kierperbewosstsinn
- kann Erliichterung schafe bei Blähungen/ Kolliken
- kann hëllefen e rouege Schlof ze fannen
- ...

Ech lueden lech häerzlech an fir d'Babymassage fir Kanner tëscht 0 a 6 Méint an enger klenger Grupp mat mir zesummen z'entdecken.

Un massage bébé est une très belle manière de faire sentir à votre enfant votre amour, la sécurité et votre entière attention . Ce contact étroit, qui se crée pendant le massage, renforce l'attachement entre parent et enfant.

Avantages supplémentaires:

- *l'effet positif sur le développement de l'enfant*
- *l'encouragement de la consciense du corps*
- *l'éventuel soulagement au niveau des ballonnements et coliques*
- *le soutien à un someil profond*
- ...

Je vous invite chaleureusement à découvrir avec moi et en petit groupe les bénéfices du massage bébé pour enfants entre 0 et 6 mois.

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

KULTURA

15.01, 22.01
29.01, 5.02
12.02, 26.02

MAWIBA: MEET - DANCE - RELAX

Mam **JULIA HASLBAUER** vun **MAWIBA**

Fir Elteren mat hiren Puppelcher am Droduch

Mawiba – meet.dance.relax. ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Selbstverständlich sind auch Väter willkommen :-). MAWIBA Tanzkurse sind keine schweißtreibenden Work-Outs, sondern Ziel ist es mit sanften Bewegungen zu beckenbodenstärkenden Choreografien zu tanzen, die eigene Haltung und Fitness zu verbessern und während dem Tanzen mit dem Baby im Tragetuch zu kuscheln. In jeder Stunde wird eine neue Choreografie erlernt, weshalb der Einstieg in den Kurs auch später möglich ist. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, einzig die Freude am Tanz soll mitgebracht werden! Neben dem Tanzen bleibt Zeit, um sich auszutauschen und eine gute Zeit miteinander zu verbringen. Während der Stunde kann jederzeit gestillt, gewickelt oder auch ein Fläschchen gegeben werden. Auch ältere Geschwister sind willkommen. Es besteht Zusammenarbeit mit einer Trageberatung in der Nähe.

Am Sall Cabaret
Cours 1 9h30-10h30
Cours 2 14h30-15h30

Schnupperstonn den 15.01
15 € / Cours
80 € / 6-Wochen Cours ✪

Inscription

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

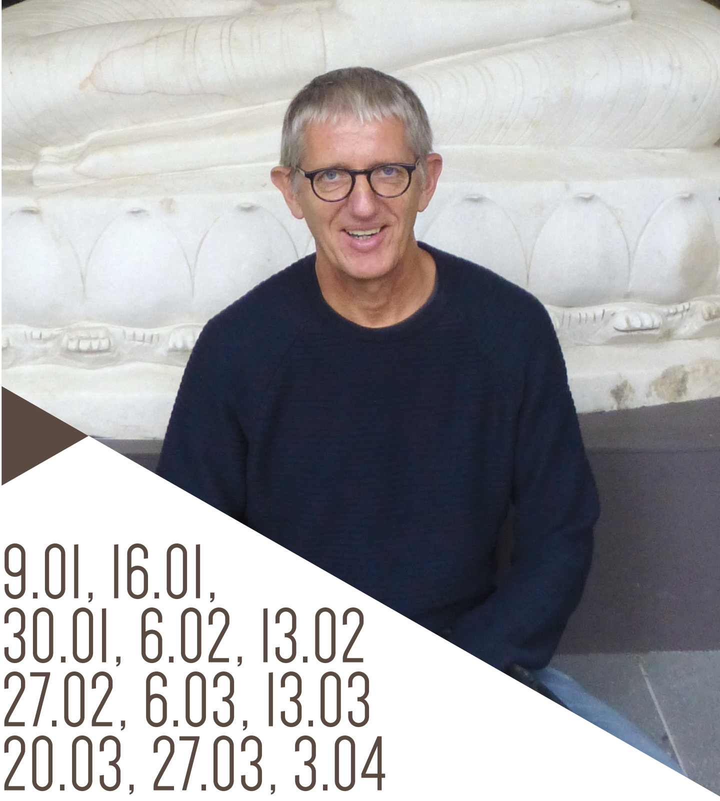
JULIA HASLBAUER

Ehemaliges Mitglied bei Tanzclub Nedbal in Österreich

Erfahrung mit Kindern im beruflichen sowie privaten Kontext

Mawiba meet dance relax

Umeldung noutwendeg! ✪



KULTURA

9.01, 16.01, 30.01, 6.02, 13.02 27.02, 6.03, 13.03 20.03, 27.03, 3.04

SIVANANDA YOGA

Mam **CLAUDE ADAM**

18h30-20h00
Sall Cabaret
15 € / Cours ✪
110 €* / Trimester ✪

Info & Inscription

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

ab 18 Joer
à partir de 18 ans

* Fir 11 Coursen
Pour 11 cours

Mäi Cours baséiert op dem Yoga Sivananda. Virun allem dës dräi Prinzipier si mer wichteg:

- D'Praktizéieren vun de Yogastellungen (asanas), déi awer ëmmer am Respekt virum eegene Kierper geübt ginn. Yoga ass kee Leeschtungssport.
- D'Otmung: Mir üben verschidden Otmungstechniken, déi typesch fir de Yoga Sivananda sinn.
- D'Relaxatioun ass och wichteg. Et ass wichteg kënnen lass ze loossen, z'entspanen, dat gëllt fir de Kierper an och fir de Geescht.

De Cours adresséiert sech souwuel u Leit, déi nach kee Yoga gemeet hunn, wéi och u Leit déi schonn eng gewëss Experienz matbréngen.

Et sinn Yogamatten a Këssen sur place.

Mon cours de yoga est largement inspiré par le yoga Sivananda. Il repose sur les 3 principes suivants:

- *une pratique régulière des postures (asanas), mais sans préjudice sur le corps, l'exercice doit se pratiquer en douceur,*
- *la respiration: il faut apprendre à respirer correctement tout au long de la pratique (pranayama),*
- *la relaxation: il est important d'arriver à bien se détendre, non seulement pour détendre le corps mais aussi l'esprit,*

Le cours s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux adeptes qui ont déjà une certaine expérience avec le yoga.

Il y a des tapis de yoga et coussins sur place.

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

KULTURA

19.01, 9.02
9.03

WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ

Mam **JULIA HASLBAUER**

3 Stopps, 1 Stopp pro Tag:
Griechenland, Lateinanmerika, Indien

Es sind keine Vorerfahrungen nötig, der Einstieg ist jederzeit möglich, denn vor allem geht es um den Spaß an der Musik und am Tanzen!

Sei dabei, schau zu, mach mit!

15h00-16h00 (a)
16h15-17h30 (b)
Sall Cabaret
5 € / Kand ✪

2,5-5 Joer (a)
6-10 Joer (b)

Inscription

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

Sprache: deutsch

JULIA HASLBAUER

Ehemaliges Mitglied bei Tanzclub Nedbal in Österreich

Erfahrung mit Kindern im beruflichen sowie privaten Kontext

Umeldung noutwendeg! ✪

KULTURA

27.01, 17.02
24.03, 28.04

BUCH A KUCH
VIRLIESSTONNEN MAM POTTY LOTTY

Mam **CHARLOTTE REUTER**

10h00-10h45
Sall Cabaret
3,5 € / Kand ✪
5 € / Erwuessenen ✪

Info & Inscription

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

Fir Kanner aus dem Cycle I an 2. All Kéier gëtt eng aner Geschicht virgelies.

Komm a klamm mam Potty Lotty mat eran an d'Welt vun de Geschichten! Mat alle Sënner versetze mir eis an aner Zäiten, aner Länner a begéine fantasievolle Kreaturen. An enger ganz gemittlecher Atmosphär, zesumme mat dengen Elteren, erliefs du hei spannend nei Abenteuer. A well esou eng Fantasierees vill Energie kascht (an d'Potty Lotty an enger Spënnchen op d'Welt komm ass, an immens gäre schneekt) gëtt et natierlech och e Stéck Kuch.

Fir Kanner aus dem C1 & C2 an all déi di d'Welt vun de Geschichte gären hunn.

© Nico Muller

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

KULTURA

31.01, 7.02
14.02, 28.02
7.03, 14.03, 21.03

AFÉIERUNG AN D'INUIT SPROOCH A KULTUR

Mam / *Avec* **TANIA GIBÉRYEN** vu / *de* **sila.lu** an / *et* **polar.lu**

D'Lëtzebuerger Polarfuerscherin Tania Gibéryen huet wärend 3 Joer am Nunavik mat den Inuit gelieft an hier Sprooch op der Universitéit Laval am Kanada studéiert. An dësem Cours vermëttelt Si Iech hiert Wëssen iwwert Sprooch a Kultur. Dir léiert Iech mat einfache Sätz an dëser arktescher Sprooch ze verstännegen, se ze liesen an och ze schreiwen. Op Der einfach äert Allgemengwësse wëllt erweideren, oder op Der eng Croisière an Arktis plangt, des Workshoppe si sécherlech eng spannend Beräicherung!

La chercheure polaire luxembourgeoise Tania Gibéryen a habité pendant trois ans avec les Inuit du Nunavik et a étudié l'Inuktitut à l'Université Laval. Elle propose cette formation interactive pour vous permettre d'apprendre à lire, parler, et écrire des phrases simples en Inuktitut. Ambassadrice de la culture inuit, elle vous fera vivre une véritable immersion culturelle. Que ce soit par simple curioristé ou parce que vous planifiez une croisière dans l'Arctique, cette série d'ateliers sera un enrichissement de votre culture générale.

19h00-21h00
Tit Schroeder Sall
300 € / 7 Coursen ✪

Inscription
hello@sila.lu

POLAR LU
LUXEMBOURG'S POLAR PROGRAM

SI LA

Umeldung noutwendeg! ✪
Inscription obligatoire!

KULTURA

28.02

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: "BLUES HAD A BABY, AND THEY NAMED IT ROCK'N'ROLL"

Mam **BEN BOULANGER**

19h30-21h00
Sall Cabaret
8 €

Info

monniben@pt.lu

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

BEN BOULANGER

De Ben Boulanger huet gehollef, d'a.s.b.l. BLUES CLUB Lëtzebuerg am Joer 1997 grënnen. Hien war jorelaang Sekretär vum Club, an huet ënner anerem Artikele geschriwwe fir d'Zäitschrëft vum Veräin "Rollin' & Tumblin". Haut ass hien nach ëmmer zoustänneg fir d'Texter vun der a.s.b.l. (Flyers, Press, etc...)

Zënter 1999 moderéiert hien, zesumme mat sengem Frënd Claude Hastert, President vum Blues Club, d'Blues-Emissioun "JUKE JOINT", déi all Woch mëttwochs Owes op Radio ARA diffuséiert gëtt, an wou si an der Tëschenzäit iwwer 950 Emissiounen um Bockel hunn.

Déi Virträg iwwert de Blues ass dem Ben seng Passioun, déi hie ganz einfach mat Blues-Interessente wëll deelen.

The Blues had a Baby, and they named it ROCK'N'ROLL

Dëst Lidd, geschriwwe vum Muddy Waters zesumme mam Brownie McGhee, ass als Titel fir dësen Exposé gewielt ginn, iwwert d'Evolutioun vun engem musikalesche Genre, deen ufanks de 50er Joren an den U.S.A. gebuer ass, genannt Rock and Roll. Dës Musek ass aus diversen afro-amerikanesche Museksgenren entstanen, ewéi dem Blues, dem Rhythm n'Blues, dem Jazz an dem Gospel. Dës Mëschung mat enger Prise Western Swing a Country Musek huet ufanks de 50er Jore fir Pepp gesuergt. Mat sengem wëlle Rhythmus, gespillt vun engem Piano, enger Kontrabass an enger elektrescher Gittar, huet de Rock and Roll net nëmmen eng musikalesch Revolutioun, mee souguer eng sozio-kulturell Beweegung ausgeléist, déi de ganze Planéit ugestach hat. D'Stad Memphis, a virun allem d'Sun Studios vum Sam Phillips sinn enk verbonne mat der Gebuert vun dëser spannungsräicher Musek. Elvis Presley, Carl Perkins, Bill Haley, Jerry Lee Lewis, Chuck Berry a nach vill anerer waren hir Vertrieder, a nach haut, zesumme mam Rockabilly beweegt dëse Genre nach ëmmer d'Massen. Dësen Exposé, a Lëtzebuerger Sprooch, gëtt mat villen Audiodokumenter begleet.

KULTURA

16.03

MËNSCH A WAASSER GËSCHTER AN HAUT

Mam **PATRICE VERSCHEURE** vun der Maison de l'Eau de l'Attert asbl

Gemittlechen Tréppeltour vu 4 km mat Waassergeschichten an Experimenter.
Fir Erwuessener a Kanner ab 6 Joer

Waasser ass fir de Mënsch onentbierlech. Wéi hunn d'Mënschen d'Waasser fréier genotzt a wéi notze mir et haut? D'Gemeng Useldeng huet eng besonnesch Roll wat d'Waasserversuergung vum Land betrëfft. D'Waasserhaus vu Réiden mécht sech dofir mat iech ze Useldeng op eng Entdeckungsrees vum Waasser a senger Notzung duerch d'Joerhonnerten. Lauschtert op engem gemittlechen Tréppeltour vun 4 km laanscht der Attert, de sälleche Waassergeschichten an erlieft e puer spannend Experimenter, déi déi besonnesch Eegenschaften vum Waasser demonstréieren.

D'Excursioun fënnt bei all Wieder statt. Si gëtt op Lëtzebuergesch gehale.

14h00-17h00
ManuKultura
Gratis

Info

R.d.V. virum ManuKultura

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

D'Excursioun fënnt bei all Wieder statt. Si gëtt op Lëtzebuergesch gehaal.

22.03

VIRTRAG: LIEWEN AN DER KANADESCHER ARKTIS

Mam / *Avec* **TANIA GIBÉRYEN** vu / *de* **polar.lu**

19h00-20h30
Sall Cabaret
10 € ✪

Inscription
tania.giberyen@polar.lu

Manukultura a polar.lu invitéieren op e spannende Virtrag vun der Lëtzebuerger Polarfuerscherin.

Zënter 10 Joer ass Tania Gibéryen fir hir Recherchen an der Arktis ënnerwee an huet ronn 3 Joer am Nunavik gelieft.

De 22. Mäerz hëlt si ons mat op eng spannend Rees an hir zweet Heemecht a weist ons flott Fotoen a kleng Videoauszich vum alldeegleche Liewe mat den Inuit. Ausserdem zielt se ons déi eng oder aner Anekdot aus der Tundra.

Manukultura et polar.lu ont le plaisir de vous inviter à la conférence avec la chercheure polaire luxembourgeoise Tania Gibéryen.

Depuis 10 ans elle fait de la recherche dans l'Arctique canadienne, au Nunavik, où elle a habité pendant 3 ans avec les Inuit.

Le 22 mars elle nous amènera dans sa deuxième patrie via des photos et des extraits de vidéos. Riches en anecdotes, elle nous donnera un bel aperçu du quotidien nordique.

La conférence sera tenue en luxembourgeois.

POLAR.LU
LUXEMBOURG'S POLAR PROGRAM

Luxembourg National Research Fund

✪ Umeldung noutwendeg!
Inscription obligatoire!

25.04

VIRTRAG IWWERT DE BLUES: JOHN LEE HOOKER

Mam **BEN BOULANGER**

Gebueren zu Clarksdale, Mississippi, huet de John Lee Hooker seng Spuren am Blues an an der Boogie-Music wärend Joerzéngten hannerlooss. Säin enorm groussen Afloss op de wäisse Blues an dem Rock sinn och nach haut onëmstridden. Zanter sengen éischten Optrëtter an de Cluppen aus der Hastrings Street zu Detroit, 1943, bis bei de formidabelen Album "The Healer" am Joer 1989, an enger gelongener Mataarbecht mat de Museker vu Canned Heat, huet de John Lee Hooker eng Rëtsch Klassiker geschriwwen. "Boogie chillen", "I'm in the mood", "Hobo blues" oder och nach "Boom Boom" sinn an der Tëschenzäit vun anere Museker, wéi dem R.L. Burnside, dem George Thorogood, dem Bonnie Raitt an de White Stripes, gecovert ginn. Mat sengem Doud, den 21. Juni 2001 am Alter vun 83 Joer, ass e Blues-Kapitel op en Enn geschriwwe ginn. Dësen Exposé ass a Lëtzebuerger Sprooch a wéi gewinnt a Begleedung vu villen Audiodokumenter.

19h30-21h00
Sall Cabaret
8 €

Info

monniben@pt.lu

manukultura@useldeng.lu
T 23 63 00 51-28
10h-12h / 13h-17h

BEN BOULANGER

De Ben Boulanger huet gehollef, d'a.s.b.l. BLUES CLUB Lëtzebuerg am Joer 1997 grënnen. Hien war jorelaang Sekretär vum Club, an huet ënner anerem Artikele geschriwwe fir d'Zäitschrëft vum Veräin "Rollin' & Tumblin". Haut ass hien nach ëmmer zoustänneg fir d'Texter vun der a.s.b.l. (Flyers, Press, etc...)

Zënter 1999 moderéiert hien, zesumme mat sengem Frënd Claude Hastert, President vum Blues Club, d'Blues-Emissioun "JUKE JOINT", déi all Woch mëttwochs Owes op Radio ARA diffuséiert gëtt, an wou si an der Tëschenzäit iwwer 950 Emissiounen um Bockel hunn.

Déi Virträg iwwert de Blues ass dem Ben seng Passioun, déi hie ganz einfach mat Blues-Interessente wëll deelen.

MANUKULTURA

NEI ZÄITEN FIR EIS AL GEBAIER AM "MILLENHAFF"!

UNE NOUVELLE ÈRE POUR NOS VIEUX BÂTIMENTS AU "MILLENHAFF"!

Wou fréier de Gesank an d'Musek geprouft, an d'Pompjeeën geüübt hunn, ass elo Plaz geschaaft gi fir Kultur, Wëssensvermëttelung an Tourismus. D'Raimlechkeete proposéieren:

- e Büro fir de regionalen **"TOURISTINFO"** vum Kanton Réiden a Mäerzeg
- e groussen **"KREATIVATELIER"**, optimal fir praktesch Wëssensvermëttelung a kënschtlerescht Schaffen
- de Sall **"TIT SCHROEDER"**, gëeegent fir: Ausstellungen, Liesungen a Formatiounen
- de Sall **"CABARET"** fir kleng Events: Virträg, Theater, Cabaret a Concerten

Un Iech, léif Bierger, fir dës Raimlechkeete mat Liewen ze fëllen, als Gaascht oder als Organisateur.

À l'époque, la chorale et la fanfare y répétaient et les pompiers s'y entraînaient, maintenant on met à disposition une place pour la culture, la transmission du savoir et pour le tourisme. Nos nouveaux locaux accueillent:

- le bureau régional **"TOURISTINFO"** pour le Canton de Redange et Mertzig
- un grand **"ATELIERCRÉATIF"**, optimal pour des travaux pratiques et artistiques
- la salle **"TIT SCHROEDER"**, idéale pour: expositions, lectures et formations
- la salle **"CABARET"** pour petits événements: conférences, théâtre, cabaret et concerts

Chers citoyens, cela ne tient qu'à vous d'y ajouter de la vie, soit comme visiteur, soit comme organisateur d'évènements.

ART & WISE

INFO

Hutt Dir eng flott Iddi oder een ausgefalenen Hobby? Rufft un:

Avez-vous des suggestions ou un loisir hors du commun? Veuillez contacter:

GÉRARD ANZIA
gerardanzia@gmail.com
manukultura@useldeng.lu
T 691 23 63 00

MANUKULTURA
1, am Millenhaff
L-8706 Useldange

www.facebook.com/ManuKulturaUseldange

BUERG USELDENG

USELDENG