

PROGRAMME PROGRAMM 2023-2024



Université Populaire franco-allemande
Deutsch-französische VHS

Septembre - Février
September - Februar

Save the Date

06.10.2023

25 ANS
ANNÉE

L'up PAMINA vhs

À / IN
Wissembourg

2023 : une année spéciale placée sous le signe de l'amitié franco-allemande !

L'up PAMINA vhs fête ses 25 ans ! C'est en 1998 que l'université populaire transfrontalière de la région PAMINA, basée à Wissembourg, a publié son premier programme d'événements transfrontaliers.

Nous vous invitons chaleureusement à participer à un Forum de discussion "Formation continue sans frontières" le 6 octobre 2023 à Wissembourg.

Programme prévisionnel :

Matinée :

- Table ronde avec des représentants politiques
- Conférence sur la formation continue transfrontalière en Europe
 - Discussion sur le thème de la culture et du travail éducatif transfrontaliers avec des représentants des universités populaires

Après-midi : Ateliers sur l'éducation continue transfrontalière du futur

- Développement, besoins, ainsi que coopérations dans le domaine de la formation continue
 - L'up PAMINA vhs en 2030

2023: ein besonderes Jahr im Zeichen der deutsch-französischen Freundschaft!

25 Jahre up PAMINA vhs: 1998 gab die grenzüberschreitende Volkshochschule des PAMINA-Raums mit Sitz in Wissembourg ihr erstes Programm mit grenzüberschreitenden Veranstaltungen heraus.

Wir laden Sie herzlich zu dem DIALOGFORUM „Weiterbildung grenzenlos“ am 6. Oktober 2023 in Wissembourg ein.

Voraussichtliches Programm:

Vormittag:

- Podiumsdiskussion mit Vertreter*innen der Politik
- Vortrag über die grenzüberschreitende Weiterbildung in Europa
 - Talkrunde zum Thema grenzüberschreitende Kultur und Bildungsarbeit mit Vertreter*innen der VHS

Nachmittag: Workshops - die Zukunft der grenzüberschreitenden Weiterbildung

- Weiterentwicklung, Voraussetzungen & Zusammenarbeit im Bereich der Weiterbildung
 - die up PAMINA vhs im Jahr 2030

Traduction disponible / Für die Übersetzung ist gesorgt

up PAMINA vhs

Présidence / Vorsitz :
Direction / Leitung :
Assistante / Päd. Assist. :

Erol Alexander Weiß
Annette Striebig-Weissenburger
Irene Schäfer

Chers membres, cher public,

Voici notre nouveau programme riche en activités ! Profitez de notre offre de cours de langues, de sorties thématiques, d'ateliers créatifs, nature et culinaires.

Cette année, nous fêtons également nos 25 ans et nous vous invitons à participer à une journée de réflexion quant à l'up transfrontalière de demain. Rendez-vous le **6 octobre** à Wissembourg.

A très bientôt !

L'équipe de l'up PAMINA vhs

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

es ist so weit, unser neues Semesterprogramm mit vielen Veranstaltungsvorschlägen für Exkursionen, Sprachkurse und Workshops aller Art liegt vor!

Diesen Herbst steht zudem ein ganz besonderes Jubiläum an: Die up PAMINA vhs feiert ihr 25-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass möchten wir Sie herzlich zu einem Diskussionstag über die grenzüberschreitende VHS von morgen einladen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am **6. Oktober** in Wissembourg.

Bis bald!

Das Team der up PAMINA vhs



Annette Striebig-Weissenburger
a.striebig-weissenburger@up-pamina-vhs.org

Irene Schäfer
i.schaefer@up-pamina-vhs.org



CONTACTEZ-NOUS / WIR SIND FÜR SIE DA

up PAMINA vhs
2 Place des Carmes
F-67160 Wissembourg

Du lundi au jeudi : 9h30 –12h30
Montag bis Donnerstag: 13h30 –17h00
Vendredi / Freitag: 9h30 – 13h00

Inscriptions / Anmeldung + 33 3 88 94 95 64
info@up-pamina-vhs.org / www.up-pamina-vhs.org

DÉBUT BEGINN	THÈME THEMA	PAGE SEITE
-----------------	----------------	---------------

SEPTEMBRE/SEPTEMBER


11.09.	Französisch Montag A2	20
12.09.	Französisch für Anfänger*innen	20
15.09.	Découverte des vins / Weinprobe Bacchus	12
16.09.	Tai Chi Ch'uan	31
20.09.	Französisch Mittwoch B1	21
20.09.	Französische Konversation B2	21
23.09.	Plantes sauvages / Kräuterwanderung	13
23.09.	Allemand A1.2	20
24.09.	Flânerie musicale / Musikalischer Spaziergang	13
24.09.	Hymenoptera	33
27.09.	Festival floral / Bundesgartenschau	6 
27.09.	Conférences du temps libre	25
30.09.	Culture & conversation F/D / Kultur & Konversation	22
30.09.	Italie / Italienisch A1	24
30.09.	Visite / Führung Wissembourg	26
30.09.	Tai Chi Ch'uan 2	32

OCTOBRE/OKTOBER


01.10.	Canoë / Kanu Strasbourg	26
03.10.	Racines et baies sauvages / Wurzeln und Früchte	14
06.10.	Smartphone	27
07.10.	Yoga	33
08.10.	Randonnée / Wanderung	34
12.10.	Au restau avec le chef 1 / Mit dem Chefkoch 1	14
13.10.	Cuisine crue / Rohkost	15
14.10.	Französisch am Samstag A2-B1	21
14.10.	Révolution badoise / Badische Revolution	27
14.10.	"Tai Chi Ch'uan 3	32
14.10.	Sophrologie	35
15.10.	Canoë / Kanu Strasbourg-Wantzenau	35
15.10.	Imag'in la nature / Natur als Bild	36
21.10.	Klingenmünster	28 
22.10.	Promenade dans les vignes / Weinbergtrecking	15
28.10.	Architecture / Architektur Bâle & Weil	7 
28.10.	Französisch am Wochenende 1	22

DÉBUT BEGINN	THÈME THEMA	PAGE SEITE
-----------------	----------------	---------------


NOVEMBRE/NOVEMBER

10.11.	A table / Zu Tisch mit Antoni Gaudí	16
18.11.	Albert Schweitzer	28 
19.11.	Cyanotypie	8
25.11.	Französisch am Wochenende 2	23
25.11.	Letteratura e cucina	24
25.11.	Nuits noires / Raunächte	29



DECEMBRE/ DEZEMBER

02.12.	Meisenthal & Haguenau	8 
02.12.	Vannerie / Korbflechten 1	9
03.12.	Bredle de Noël / Weihnachten	16
09.12.	Vannerie / Korbflechten 2	9

JANVIER/JANUAR

13.01.	Vannerie / Korbflechten 3	9
19.01.	L'Europe / Europa Strasbourg	29 
27.01.	Vannerie / Korbflechten 4	9
27.01.	Ecrire l'alsacien / Elsässisch schreiben	19

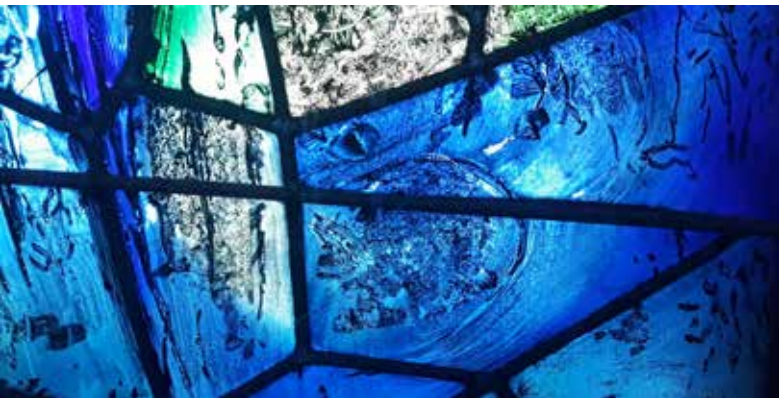
FÉVRIER/FEBRUAR

03.02.	Dentelle / Spitzenklöppeln	9
03.02.	Marmoutier	30 
17.02.	Art nouveau / Jugendstil Nancy	10 
17.02.	Du piquant / scharfe Pflanzen	17
22.02.	Au restau avec le chef 2 / Mit dem Chefkoch 2	17
25.02.	Randonnée castors / Wanderung Bieber	36
26.02.	Wochenkurs Französisch (A2-B1)	23
02.03.	Week-end peinture / Malwochenende	11

Couverture / Umschlag : © Laura Girodeau
 Conception programme / Programmation :
 Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
 Réalisation / Realisierung : Laura Girodeau
 Photos / Fotos : up PAMINA vhs, Adobe Stock, Pixabay.com

Art & Culture

Kunst & Kultur



UP101

Festival floral à la Bundesgartenschau - BUGA - Mannheim

La BUGA est une immense exposition florale qui a lieu tous les deux ans en Allemagne. Véritable événement outre-Rhin, elle est accompagnée par un programme haut en couleurs. Visite guidée des magnifiques jardins dans les parcs qui en font partie. L'approche durable est omniprésente dans l'objectif de préserver la biodiversité et les ressources naturelles.

Kunst und Gartenvielfalt – Bundesgartenschau BUGA Mannheim

Besuch der farbenprächtigen Gärten der BUGA 2023: eine Vielzahl von Eindrücken und Inspirationen im Spinelli-Park und im Luisenpark. Bei der Führung durch das Blütenmeer liegt der Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit. Zentrale Bestandteile sind dabei Artenvielfalt und Ressourcenschutz.

Date / Termin:	Mercredi / Mittwoch, 27.09.2023 (toute la journée / ganztägig)
Lieu / Ort:	Mannheim
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	98 € (bus & entrée incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)

UP102

 **Architecture contemporaine à Bâle et Weil**

Des architectes de renommée régionale et internationale ont contribué à faire de Bâle un Eldorado de l'architecture contemporaine. Découverte de quelques bâtiments notables et focus sur l'extension du Musée d'Art. Puis direction Weil am Rhein pour visiter le Vitra-Campus, vitrine du fabricant de meubles suisse, qui réunit site administratif, entrepôts et halls d'exposition, réalisés par des architectes de renom mondiale, pour la plupart couronnés par le « prix Nobel » pour l'architecture, le fameux Prix Pritzker.

Architektur der Gegenwart in Basel und Weil

Die Stadt Basel ist ein Eldorado für Gegenwartsarchitektur. Neben regionalen Architekten haben auch internationale Größen am Rheinknie gebaut. Auf einem Rundgang lernen wir einige bedeutende Bauten kennen und werfen einen Blick in den Neubau des Kunstmuseums. Am Nachmittag besichtigen wir den Vitra-Campus in Weil am Rhein. Die bekannte Möbelfirma hat dort Verwaltungs-, Lager- und Ausstellungsbauten von weltberühmten Architekten und Architektinnen bauen lassen, die fast alle mit dem Pritzker-Preis - quasi der Nobelpreis der Architektur - ausgezeichnet wurden.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 28.10.2023 (toute la journée / ganztägig)
Lieu / Ort:	Bâle / Basel, Weil am Rhein
Animation/Leitung:	Peter Kalchthaler
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	88 € (bus & entrées incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)

UP103

Cyanotypie - des formes et des lignes

Ce procédé d'impression à contact direct permet de „peindre“ en utilisant des matériaux de la vie de tous les jours. L'atelier propose une première approche de cette technique traditionnelle, mise au point il y a près de deux siècles. Des œuvres abstraites uniques verront le jour au cours de cette journée.

Cyanotypie mit Formen und Linien

Als Direktkontaktverfahren bietet sich die Cyanotypie an, in Formen und Linien und mit ganz unterschiedlichen Materialien aus Haushalt und Alltag zu „malen“. Der Workshop bietet eine Einführung in dieses alte analoge Edeldruckverfahren. So entstehen abstrakte Bilder, die Unikate mit Seriencharakter sind.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 19.11.2023 (10h-17h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sandra Y. Jacques
Prix / Preis:	40 € (hors participation aux frais d'env. 7 € / zzgl. ca. 7 € Materialkosten)

UP104

Noël en Alsace - Meisenthal et Haguenau

C'est dans les Vosges du Nord que la véritable boule de Noël en verre a vu le jour. Les illustres cristalleries au savoir-faire séculaire endossent leurs habits de Noël pour briller de mille feux pendant la période de l'Avent. Après Meisenthal, les lumières de la ville de Haguenau et son marché de Noël s'ouvriront à vous dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Weihnachten im Elsass: Meisenthal und Hagenau

Die gläserne Weihnachtskugel, wie wir sie heute kennen, stammt aus den Nordvogesen. Die Weihnachtsfahrt führt zu den seit vielen Generationen berühmten Kristallherstellern der Region, die ihr Können zeigen. Nach Meisenthal geht es weiter zum weihnachtlich geschmückten Hagenau, wo ein wunderbarer Weihnachtsmarkt wartet.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 02.12.2023 (toute la journée / ganztägig)
Lieu / Ort:	Meisenthal, Haguenau
Trajet / Anfahrt:	Bus
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Prix / Preis:	84 € (bus & entrées incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)

UP105 / UP106 / UP107 / UP108

Vannerie en Alsace

La vannerie fait partie des très anciennes traditions alsaciennes. Un vannier expérimenté fera découvrir ce savoir-faire ancestral. Chaque participant*e pourra réaliser son panier et l'emporter à la fin de la journée.

Korbflechten im Elsass

Ein erfahrener Korbflechter führt die Gruppe in seine Kunst ein. Jede*r gestaltet einen eigenen Korb.

Date / Termin:	UP105 Samedi / Samstag, 02.12.2023 (9h-17h) UP106 Samedi / Samstag, 09.12.2023 (9h-17h) UP107 Samedi / Samstag, 13.01.2024 (9h-17h) UP108 Samedi / Samstag, 27.01.2024 (9h-17h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Raymond Oesterle
Prix / Preis:	40 € (matériel incl. / inkl. Material)

Les quatre cours sont indépendants les uns des autres. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé au premier cours pour s'inscrire au suivant. / Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar.

UP109

La dentelle aux fuseaux

Un après-midi pour toutes celles (et ceux) qui font de la dentelle ou qui s'y intéressent. Sous l'égide d'une dentellière certifiée par le Deutscher Klöpplverband, active depuis 30 ans, cet après-midi permettra d'échanger techniques, trucs et astuces pour améliorer son savoir-faire.

Spitzenklöppeln

Ein offener Nachmittag für alle, die Spitzenklöppeln als Hobby praktizieren oder sich dafür interessieren. Im Austausch mit einer vom Deutschen Klöpplverband geprüften, seit 30 Jahren aktiven Spitzenklöpplerin werden Techniken verglichen und Tipps und Tricks ausgetauscht, um in seinem Hobby weiterzukommen.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 03.02.2024 (14h-18h)
Lieu / Ort:	Waldrohrbach
Animation/Leitung:	Eva Müller
Prix / Preis:	20 € (merci d'apporter votre propre équipement / eigenes Material bitte mitbringen)

UP110

 **Art Nouveau à Nancy**

Entre 1880 et 1914, artistes et industriels nancéens réinventent le décor de la ville ! De la brasserie Excelsior à la Villa Majorelle, découverte des immeubles Art nouveau. Focus aussi sur la collection Daum au Musée des Beaux-Arts qui révèle des verreries exceptionnelles.

Jugendstil in Nancy

Zwischen 1880 und 1914 wurde Nancy im modernen Zeitgeschmack umgestaltet: Künstler und Industrielle ließen ihre Stadt im Jugendstil neu erstrahlen. Von der Brasserie Excelsior zur Villa Majorelle werden die Jugendstilgebäude der Stadt entdeckt. Eine Führung zur Sammlung Daum im Musée des Beaux-Arts mit ihren herrlichen Glaskunstwerken rundet die Exkursion ab.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 17.02.2024 (toute la journée / ganztägig)
Lieu / Ort:	Nancy
Trajet / Anfahrt:	Bus
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Prix / Preis:	92 € (bus & entrées incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)



76889 Schweigen - Rechtenbach

Paulinerstraße 2

Tel. : 06342/7251

UP111

Un week-end pour la peinture - de l'hiver au printemps dans les Vosges

Un week-end au calme pour dessiner et peindre en petit groupe, en s'inspirant de la richesse infinie des formes de la nature qui nous entoure. Nous allons découvrir les détails cachés des écorces, branches, cailloux, brins d'herbe ou feuilles naissantes trouvés. A partir de là, chacun développera une idée qui sera traduite en peinture. Chacun bénéficiera d'un accompagnement personnalisé.

Merci d'apporter peintures acryliques, crayons (à papier et/ou couleurs), papier et 1-2 toiles ou cartons à peindre. Pour tout niveau.

Frühlingserwachen – Zeichnen und Malen nach der Natur

Ein Wochenende Zeit für die Kunst im schönen Baerenthal! In einer kleinen Gruppe wird gemeinsam gezeichnet und gemalt. Die Inspirationen dazu liefert die unendliche Formenvielfalt der Natur. Wir üben das genaue Betrachten, schärfen den Blick für die verborgenen Details von Rinde, Zweigen, Steinen, Gräsern oder neu sprießenden Blättern und entwickeln daraus eine Bildidee, die anschließend in Acryl umgesetzt wird. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell begleitet.

*Bitte Acrylfarben, Pinsel, Bleistifte, Buntstifte, Papier und 1-2 Keilrahmen oder Malkartons mitbringen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.*

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 01.03. - dimanche/Sonntag, 03.03.2024 (cours/Kurs samedi/Samstag 10h-18h, dimanche/Sonntag 10h-16h)
Animation/Leitung:	Silvia Asshoff-Graeter
Prix / Preis:	88 € (plus env. 100 € hébergement 2 nuits avec pension complète / zzgl. 2 Übernachtungen mit Vollpension ca. 100 €)

Goûts & saveurs

Essen & Trinken



UP201

Dégustation chez Bacchus

Un tour de France par le vin : en faisant déguster différents vins accompagnés de fromages et de petites charcuteries, une jeune œnologue passionnée transmet son savoir en présentant différentes régions viticoles françaises.

Quer durch Frankreich: Weinprobe mit Bacchus

Im Weinkeller quer durch Frankreich: Eine passionierte junge Önologin gibt ihr Wissen weiter und führt anhand von verschiedenen Weinen und dazugehörigen Käse- und Wurstspezialitäten durch mehrere wichtige Weinbaugebiete Frankreichs.

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 15.09.2023 (18h-20h15)
Lieu / Ort:	Beinheim
Animation/Leitung:	Chloé Friedmann
Prix / Preis:	37 € (présentation, vins & plateau de fromage et charcuteries incl. / inkl. Kurs, Wein, Aufschnitt- und Käseplatte)

UP202

À la découverte des plantes sauvages

Sur un circuit d'environ 6 km près de Wissembourg, un guide nature vous fera découvrir les plantes sauvages de la région. Celles que nous appelons aujourd'hui les « mauvaises herbes » permettaient autrefois bien souvent aux hommes de se nourrir. Lors d'une pause, un petit en-cas à base de plantes sera proposé.

Kräuterwanderung

Auf einem ca. 6 km langen Rundweg bei Weißenburg werden mit einem Naturführer die Wildkräuter der Region entdeckt. Was wir heute als Unkraut bezeichnen, diente den Menschen früher oft als Nahrung. Während einer Pause auf dem Rundweg wird ein kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis serviert.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 23.09.2023 (10h-15h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Mario Fassen
Prix / Preis:	22 € (en-cas & boisson inclus / inkl. kl. Imbiss & Getränk)

UP203

Flânerie gourmande en musique

Cette promenade musicale en ce début d'automne vous emmènera à travers Wissembourg. Une flânerie ponctuée d'arrêts en musique durant lesquels une violoniste jouera des morceaux évoquant la France et l'Allemagne. Cette sortie se terminera par un petit goûter. Des gourmandises locales accompagnées d'un verre de vin de la région seront proposées.

Mit Musik und Genuss in den Herbst

Ein musikalischer Spaziergang durch Wissembourg läutet den Herbst ein. An verschiedenen Stationen spielt eine Geigerin Stücke, die mit beiden Ländern zu tun haben. Anschließend stärkt man sich - und die deutsch-französische Freundschaft! - bei einer regionalen Leckerei und einem Glas Wein.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 24.09.2023 (14h-17h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Claudia Blee
Prix / Preis:	20 € (en-cas & boisson inclus / inkl. kl. Imbiss & Getränk)

UP204

Racines et baies sauvages pour la saison froide

Racines et fruits sauvages, très abondants en cette saison, entrent dans de délicieuses préparations aux effets bénéfiques pour la santé. Les racines sont particulièrement riches en substances nutritives à l'automne; c'est là qu'il faut profiter de leurs vertus. On apprendra à les préparer et conserver. Après la partie théorique, différentes préparations verront le jour pour une utilisation pendant les mois de l'hiver.

Wildwurzeln und -früchte – Vorrat für die Winterzeit

Pflanzenwurzeln haben im Herbst ihren höchsten Wirkstoffgehalt, daher ist jetzt die richtige Zeit, diese Wurzelschätze zu heben. Auch (Wild-)Früchte stehen nun in Fülle zur Verfügung. Diese Gaben der Natur können zu heilkräftigen und schmackhaften Produkten werden. Ein Vortrag stellt Wurzeln und Früchte und deren Verarbeitung und Konservierung vor. Im praktischen Teil stellen wir daraus verschiedene Produkte her.

Date / Termin:	Mardi / Dienstag, 03.10.2023 (15h-18h)
Lieu / Ort:	Wingen près de / bei Lembach
Animation/Leitung:	Ursula & Johannes Schauer
Prix / Preis:	35 € (script & ingrédients incl. / inkl. Unterlagen & Zutaten)

UP205

Au restaurant avec le chef 1

Dans son restaurant raffiné et chaleureux, « l'Agneau » de Seltz, le chef Jacky Bletzacker vous livrera les secrets de son art. Au menu : le pressé de canard marbré de son foie gras suivi d'une ballotine de poulet jaune farcie aux champignons, Schnidespaetzle aux herbes, accompagnés d'un verre de vin.

Im Restaurant mit dem Chefkoch 1

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ weiht Chefkoch Jacky Bletzacker in seine Kunst ein. An diesem Abend auf dem Menü: Entenfleisch-Foie gras-Terrine, danach Hühner-Ballotine mit Champignon-Füllung an Schneiderspätzle mit Kräutern. Dazu wird der passende Wein gereicht.

Date / Termin:	Jeudi / Donnerstag, 12.10.2023 (17h-20h)
Lieu / Ort:	Seltz, Restaurant à l'Agneau
Animation/Leitung:	Jacky Bletzacker
Prix / Preis:	43 € ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)

UP206

La cuisine crue dévoile ses secrets

Tout savoir sur la cuisine crue, une cuisine saine et gourmande ! Différents ingrédients de saison sont présentés et expliqués, avant de rentrer dans la préparation d'un menu équilibré et délicieux (plat principal et dessert).

Raw Food - Rohkost entdecken

Zur modernen Rohkostküche gehören alle möglichen leckeren Zutaten. Verschiedene gesunde Ingredienzien werden vorgestellt und erklärt, und anschließend gemeinsam zu einem köstlichen Zwei-Gänge-Menü verarbeitet (Hauptgericht und Dessert).

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 13.10.2023 (15h-18h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Laura Grimm
Prix / Preis:	37 € (ingrédients incl. / inkl. Zutaten)

UP207

Promenade gourmande dans les vignes

Lors d'une grande promenade de 7 km à travers les belles vignes de l'ancien monastère de Wissembourg, vous découvrirez l'histoire si particulière de ce vignoble. Des dégustations et des surprises gourmandes, accompagnées de vins locaux, vous attendront au détour d'un chemin. Cette fois-ci, les vins rouges seront à l'honneur.

Le lieu de rendez-vous est accessible avec les transports en commun.

Grenzenlos lecker! Weinbergtrekking für alle Sinne

Mitten zwischen den beschaulichen Weinberglagen des ehemaligen Klosters Weißenburg begegnen Sie einem „Tischlein-deck-dich“! Zu verschiedenen Weinen aus Südpfalz und Nordelsass – diesmal mit Schwerpunkt Rotwein - werden typische Speisen aus der Region gereicht. Der Spaziergang führt ca. 7 km weit durch die Weinberge, wobei 130 Höhenmeter überwunden werden.

Die Anfahrt ist auch von Deutschland aus mit dem ÖPNV möglich.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 22.10.2023 (13h-17h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sebastian Paulus
Prix / Preis:	38 € (vin & spécialités incl. / inkl. Wein und Spezialitäten)

UP208

A table avec Antoni Gaudí

Durant le dîner dans un très bon restaurant alsacien, une historienne de l'art nous fera découvrir la vie et l'œuvre d'Antoni Gaudí, artiste emblématique du « modernismo » catalan.

Zu Tisch mit Antoni Gaudí

Das elegante Ambiente eines sehr guten französischen Restaurants lädt dazu ein, ein komplettes elsässisches Menü zu genießen. Begleitend erzählt eine Kunsthistorikerin aus Leben und Werk des weltberühmten katalanischen Künstlers Antoni Gaudí. Ein Abend für alle Sinne!

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 10.11.2023 (19h-22h)
Lieu / Ort:	Wissembourg-Altenstadt
Animation/Leitung:	Eva Unterburg
Prix / Preis:	61 € (repas incl.; hors boissons / inkl. Menü; ohne Getränke)

UP209

Noël sera gourmand : Bredle et décorations festives en masepain

Lors de cet atelier de Noël nous créerons des décorations gourmandes pour le sapin - sans oublier les Bredle traditionnels, bien évidemment ! Tout le monde partira avec ses décorations comestibles et les Bredle confectionnés ensemble.

Alles essbar! Christbaumschmuck und Weihnachts-Bredle

Wie beim Weihnachtsmann zu Hause: Gemeinsam entsteht origineller und köstlicher Christbaumschmuck aus Lebkuchen und Marzipan. Dazu entstehen im Elsässer Künstlerhaus Bredle aller Art nach traditionellen Rezepten. Jede*r geht mit seinem Dekor und den gemeinsam gebackenen Bredle nach Hause. Weihnachten kann kommen!

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 03.12.2023 (10h-16h30)
Lieu / Ort:	Lobsann
Animation/Leitung:	Mato
Prix / Preis:	48 € (ingrédients & en-cas incl. / inkl. Zutaten und Imbiss)

UP210

Du piquant dans notre assiette

Cresson, oignon et autre raifort ... - les plantes au goût relevé mettent du peps dans notre assiette, que ce soit en remplacement ou en association avec les condiments habituels. Elles poussent facilement et ont des vertus bénéfiques pour la santé (toux, problèmes urinaires ou d'articulations). Différentes préparations verront le jour pour être testées sur place et/ou emportées à la maison.

Von Kresse, Zwiebel, Meerrettich und Co. - „Dauerbrenner“ scharfe Pflanzen

Scharfstoffhaltige Pflanzen bieten die Möglichkeit, alternativ oder auch ergänzend zu den bestens bekannten Pfeffer oder Chilis Schärfe auf den Teller zu bringen. Sie gedeihen problemlos, erweitern die Geschmacksvielfalt und unterstützen auch noch unsere Gesundheit bei Husten, Blasen- oder Gelenkproblemen.

Im praktisch angelegten Workshop werden verschiedene Zubereitungen hergestellt, z.T. vor Ort angewendet oder zur Eigenanwendung für zu Hause mitgenommen.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 17.02.2024 (14h30-17h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Ursula & Johannes Schauer
Prix / Preis:	35 € (documents & matériel incl. / inkl. Unterlagen & Material)

UP211

Au restaurant avec le chef 2

Dans son restaurant raffiné et chaleureux, « l'Agneau » de Seltz, le chef Jacky Bletzacker vous livrera les secrets de son art. Au menu : le cordon bleu aux deux saumons, fromage frais aux herbes et riz sauvage, accompagnés d'un verre de vin. En dessert : une terrine aux trois chocolats, coulis de fruits.

Im Restaurant mit dem Chefkoch 2

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ weiht Chefkoch Jacky Bletzacker in seine Kunst ein. An diesem Abend auf dem Menü: Cordon bleu aus zwei Lachssorten an Wildreis und Kräuterquark, gefolgt von Schokoladenterrine aus drei Sorten Schokolade an Coulis aus roten Früchten. Dazu wird der passende Wein gereicht.

Date / Termin:	Jeudi / Donnerstag, 22.02.2024 (17h-20h)
Lieu / Ort:	Seltz, Restaurant à l'Agneau
Animation/Leitung:	Jacky Bletzacker
Prix / Preis:	43 € (ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)

Langues & Civilisation

Sprachen & Landeskunde



UP301

Cours d'allemand sur mesure (tous niveaux)

Des cours sur demande et sur mesure : les dates, la durée et le nombre de cours, ainsi que le contenu sont adaptés aux besoins spécifiques de chaque participant*e.

Lieu / Ort:	Wissembourg ou en ligne
Animation/Leitung:	Gabriele Cleres/Birgit Schmidt
Prix / Preis:	380 € (38 € / 60 min.; minimum : 10 heures)

UP302

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus)

Maßgeschneiderter Sprachunterricht: Die Lehrkraft geht speziell auf die Belange der/des Lernenden ein. Termine, Dauer und Anzahl der Stunden sind individuell gestaltbar.

Lieu / Ort:	Wissembourg oder online
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	380 € (38 €/Zeitstunde. Mindestdauer: 10 Stunden)

UP303

Ecrire l'alsacien

Des exercices pratiques permettront de se familiariser et de progresser dans l'écriture de l'alsacien selon la méthode ORTHAL.

Elsässisch schreiben lernen

In praktischen Übungen machen sich die Teilnehmer*innen mit der ORTHAL-Methode vertraut, die es ermöglicht, Elsässisch zu schreiben.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 27.01.2024 (14h-17h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Bénédicte Keck
Prix / Preis:	18 €

www.suedpfalz-therme.de

à 7 km de
Wissembourg
et 37 km
de Haguenau

DER TAG GEHT, DIE ERHOLUNG BLEIBT.
LA JOURNÉE SE FINIT, LA DÉTENTE RESTE.

Therme – Sauna – Salzgrotte – Wellness – Gesundheit
Thermes – Sauna – Grotte au sel – Wellness – Santé

Südpfalz Therme
Bad Bergzabern

Kurtalstraße 27 · 76887 Bad Bergzabern · Tel. 06343 / 9340-10
Öffnungsz.: So - Do: 9 - 22 Uhr, Fr, Sa 9 - 23 Uhr, Di 9 - 22 Uhr Damensauna
ouvert tous les jours de 9h à 22h, ve./sa. 9h à 23h, mardi sauna pour dames

UP304

Allemand Niveau A1.2 : débutant*es avec quelques connaissances

Pendant ce cours, les participant*es, qui ont déjà quelques notions d'allemand, réviseront les bases de la langue allemande avec le livre « Pluspunkt Deutsch A1 ».

Dates / Termine:	6 samedis : 18.11., 25.11., 16.12.2023, 20.01., 03.02., 17.02.2024 (10h-11h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Gabriele Cleres
Prix / Preis:	108 €

UP305

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Endlich Französisch lernen! Ein Abendkurs für mehr oder weniger „blutige“ Anfänger.

Lehrwerk: Perspectives - Allez-y! - A1, 3. Aufl. 2017; ISBN 978-3-06-520176-6.

Dates / Termine:	12 Termine: Dienstag, 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12, 19.12.2023, 09.01., 23.01., 06.02., 20.02.2024 (19h-20h30)
Lieu / Ort:	Online-Unterricht
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	160 €

UP306

Französisch am Montag Niveau A2

Bequem von zu Hause aus: Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives - Allez-y A2. Kurs- und Arbeitsbuch mit Lösungsheft und Vokabeltaschenbuch (Cornelsen-Verlag); ISBN 978-3-06-520184-1.

Dates / Termine:	12 Termine: Montag, 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12, 18.12.2023, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2024 (19h-20h30)
Lieu / Ort:	Online-Unterricht
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	160 €

UP307

Französisch am Mittwoch B1

Der klassische Abendkurs für alle, die mit Übungen, Grammatik und Gesprächen ihre Französischkenntnisse verbessern möchten.

Dates / Termine:	10 Termine: Mittwoch, 20.09., 04.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2023, 10.01., 17.01.2024 (19h30-21h30)
Lieu / Ort:	Lauterbourg
Animation/Leitung:	Francine Cadène
Prix / Preis:	163 €

UP308

Französische Konversation B2 (selbständige Sprachverwendung)

Der Abendkurs für alle, die durch Konversation mit einer Muttersprachlerin ihre Französischkenntnisse erweitern, vertiefen und auf den neuesten Stand bringen möchten.

Dates / Termine:	10 Termine: Mittwoch, 20.09., 04.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2023, 10.01., 17.01.2024 (18h-19h30)
Lieu / Ort:	Lauterbourg
Animation/Leitung:	Francine Cadène
Prix / Preis:	150 €

UP309

Französisch am Samstag A2-B1 (Alltagsdialoge)

Dieser Kompaktkurs bietet die Gelegenheit, die französische Sprache vor Ort in Weißenburg zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Sprache.

Dates / Termine:	8 Termine: Samstag, 14.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2023, 13.01., 27.01., 10.02.2024 (9h-12h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	200 €

UP310

Culture et conversation en interaction

Niveau intermédiaire allemand et français.

Comprendre et alterner les deux langues grâce à la pièce audio bilingue « Die Schattenfrau / La femme de l'ombre » de Hedi Schulitz et Horst Koch (version orale : Nathalie Cellier) pour parler et se confronter aux débats de société.

Avec le soutien de la Fondation *Nouveaux Horizons* du Bade-Wurtemberg

Kultur und Konversation in Interaktion

Deutsch und Französisch mittleres Niveau.

Ausgehend von dem zweisprachigen Hörspiel "Die Schattenfrau / La femme de l'ombre" von Hedi Schulitz und Horst Koch (gesprochen von Nathalie Cellier) werden in beiden Sprachen Verstehen und Sprechen geübt. Dabei setzt sich die Gruppe mit gesellschaftlichen Debatten auseinander.

Mit Unterstützung der Baden-Württemberg Stiftung im Förderprogramm *Nouveaux horizons*

Date / Termin:	3 samedis / Samstage : 30.09., 07.10., 14.10.2023 (9h30-12h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Barbara Beu
Prix / Preis:	64 €

UP311

Französisch am Wochenende 1 - A2 (leichte geführte Dialoge)

Dieser Wochenend-Sprachkurs mit Jean-Philippe Devise erschließt das lebendige Französisch von heute. Dabei steht die Konversation im Vordergrund. Er findet im beschaulichen Rahmen eines Klosters bei Saverne statt.

Date / Termin:	Samstag, 28.10. & Sonntag, 29.10.2023 (9h30-17h)
Lieu / Ort:	Kloster Reinacker bei Saverne
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	160 € (Sprachkurs) zzgl. 105 € (2 Mittag-, 1 Abendessen & 1 Übernachtung mit Frühstück im EZ/Dusche/WC)

UP312

Französisch am Wochenende 2 - A2-B1 (leichte Konversation)

Auch dieser Wochenend-Sprachkurs mit Jean-Philippe Devise dreht sich vor allem um die Konversation. Dabei werden alle erdenklichen Themen angeschnitten. Er findet im beschaulichen Rahmen eines Klosters bei Saverne statt.

Date / Termin:	Samstag, 25.11. & Sonntag, 26.11.2023 (9h30-17h)
Lieu / Ort:	Kloster Reinacker bei Saverne
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	160 € (Sprachkurs) zzgl. 105 € (2 Mittag-, 1 Abendessen & 1 Übernachtung mit Frühstück im EZ/Dusche/WC)

UP313

Wochenkurs Französisch intensiv (A2-B1)

Wochenkurs Französisch intensiv (A2-B1). Dieser einwöchige Intensivkurs lädt dazu ein, in freundlicher Umgebung die französische Sprache zu vertiefen und anzuwenden.

Date / Termin:	Montag, 26.02. - Freitag, 01.03.2024 (9h-16h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Jean-Philippe Devise
Prix / Preis:	265 € (ohne Essen & Übernachtung)

UP314

Italien pour débutant*es (A1)

Un cours d'italien pour débutant*es avec une enseignante d'origine italienne. Ouvert aux francophones et aux germanophones. Dix samedis.

Italienisch für Anfänger*innen (A1)

Italienischkurs für Anfänger*innen mit einer Muttersprachlerin für Französisch- und Deutschsprachige. 10 Termine.

Date / Termin:	10 samedis/Samstage: 30.09., 14.10.; 28.10., 18.11., 02.12., 16.12.2023; 06.01.; 20.01.; 03.02.; 17.02.2024 (14h-15h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Francesca Cimino-Barenthien
Prix / Preis:	150 €

UP315

Letteratura e cucina

Le plaisir de lire et de goûter ensemble un morceau de tradition culinaire italienne. Connaissances linguistiques de bases souhaitées mais pas obligatoires.

Letteratura e cucina

Gemeinsam Italienisch lesen und eine Kostprobe der italienischen Küche genießen. Vorzugsweise für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 25.11.2023 (16h30-18h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Francesca Cimino-Barenthien
Prix / Preis:	24 €

Histoire & Société

Geschichte & Gesellschaft



UP401

Conférences du temps libre

Cycle de dix conférences sur la culture, la société et l'histoire de la région et au-delà. Programme détaillé sur demande ou sur www.up-pamina-vhs.org.

Zehn Vorträge verschiedener Referenten zu Kunst, Kultur und Geschichte der Pamina-Region. Detailliertes Programm auf Anfrage oder unter www.up-pamina-vhs.org.

Date / Termin:	à partir de mercredi / ab Mittwoch, 27.09.2023 (14h30-16h15)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Prix / Preis:	50 € (couples / Paare : 75 € ; prix par conférence/ einzelner Vortrag pro Termin: 15 €)

UP402

Découvrir Wissembourg

Découvrez la magnifique ville de Wissembourg lors d'une visite guidée qui vous transportera à travers les siècles d'histoire de cette ville monastique fortifiée. Labélisée « Plus beaux détours de France », c'est un incontournable.

Historischer Spaziergang durch Wissembourg

Verwunschene Ecken und alte Gemäuer: Im Rahmen einer historischen Stadtführung wird das wunderhübsche Wissembourg entdeckt.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 30.09.2023 (14h30-16h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	OT Wissembourg
Prix / Preis:	15 € (visite guidée / Führung)

UP403

En voguant au fil du temps à Strasbourg

Lors d'une sortie en canoë, les participant*es découvriront l'histoire de Strasbourg, de ses origines en tant que cité romaine à son statut de ville européenne, en passant par son histoire franco-allemande. A mi-chemin, le groupe pourra reprendre des forces grâce à un pique-nique fourni par le guide.

A partir de 14 ans. Pour pouvoir participer il faut savoir nager, être en bonne forme physique et ne pas avoir peur de l'eau. Il n'est pas nécessaire de savoir pagayer. Prix de participation pour 10-12 personnes : 59 €. Pour 8-9 personnes : 70 €.

Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte

Bei einer einzigartigen Kanutour erfahren die Teilnehmer*innen Wissenswertes über Straßburg und einige historische Meilensteine, von der Römerzeit über die deutsch-französische Geschichte bis zur heutigen europäischen Bedeutung. Auf halber Strecke stärkt man sich bei einem typisch französischen Picknick mit Baguette und kleinen Leckereien, die der Kursleiter mitbringt.

Ab 14 Jahren. Teilnehmen können alle, die schwimmen können, körperlich fit sind und keine Angst vor Wasser haben. Kanuerfahrungen sind nicht erforderlich. Teilnahmegebühr bei 10-12 Personen: 59 €. Bei 8-9 Personen: 70 €.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 01.10.2023 (9h30-17h)
Lieu / Ort:	Strasbourg
Animation/Leitung:	Sebastian Paulus
Prix / Preis:	59 € (visite, location de canoë & pique-nique incl. / inkl. Führung, Kanumiete & Picknick)

UP404

La révolution badoise à Rastatt

Cette visite guidée de Rastatt fera revivre les mois mouvementés de 1848/49, lorsque les Badois étaient tentés par la démocratie. Ensuite, visite du "musée de la Liberté" avec sa belle collection sur cette avant-garde de la démocratie moderne.

Rastatt und die Badische Revolution

Auf den Spuren der Freiheitsbewegung von 1848/49 durch Rastatt - auf diesem geführten Spaziergang durch die Stadt erfährt man alles über die bewegte Zeit vor 175 Jahren, als die Badener Demokratieansprüche anmeldeten.

Anschließend geht es zum Freiheitsmuseum im Rastatter Schloss, dessen Sammlung über die Wegbereiter der Demokratie informiert.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 14.10.2023 (14h-17h)
Lieu / Ort:	Rastatt
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	18 € (visite guidée & entrées incl. / Führung & Eintritt inkl.)

UP405

Utiliser et configurer son smartphone

Utiliser et maîtriser votre smartphone : paramétrer son appareil et télécharger des applications utiles (en fonction des usages de chacun), maîtriser les fonctionnalités basiques (appels vocaux, sms...), gérer les contacts et son planning, gérer et optimiser les fichiers vidéos et photos.

Bedienung und Einstellung eines Smartphones

Bei diesem Kurs werden die Basisfunktionen eines Handys erklärt (Anrufe, SMS...). Die Teilnehmer*innen stellen ihr Gerät auf ihre Bedürfnisse ein und laden Apps herunter, die für sie nützlich sind. Auch das Erstellen von Kontakten und Terminen, sowie das Speichern von Fotos und Videos stehen auf dem Programm.

Dates / Termine:	2 vendredis / Freitage: 06.10. & 20.10.2023 (16h-18h)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Hubert Strebler
Prix / Preis:	28 € (apporter son propre smartphone / eigenes Smartphone bitte mitbringen)

UP406

Châteaux forts et églises des Hohenstaufen près de Klingenstein

Avec le château fort de Landeck et la chapelle Saint-Nicolas, la commune de Klingenstein abrite deux exemples exceptionnels de l'architecture des Hohenstaufen. La chapelle romane Saint-Nicolas, construite à la fin du XIIe siècle, a traversé les époques sans subir de transformations et constitue l'un des exemples les plus remarquables de l'architecture religieuse des Staufer.

Staufischer Burgen- und Kirchenbau bei Klingenstein

Mit der Reichsburg Landeck und der Nikolaus-Kapelle befinden sich bei der Gemeinde Klingenstein zwei herausragende Beispiele staufischen Bauens. Die im späten 12. Jahrhundert entstandene romanische Nikolaus-Kapelle hat die Zeiten unverändert überstanden und ist eines der herausragenden Beispiele staufischer Sakralarchitektur.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 21.10.2023 (14h-16h30)
Lieu / Ort:	Klingenstein
Animation/Leitung:	Rolf Übel
Trajet / Anfahrt:	Trajet individuel / Selbstanfahrt
Prix / Preis:	18 € (visite & entrées incl. / inkl. Führung & Eintritt)

UP407

Albert Schweitzer, un Européen hors du commun

Prix Nobel de la paix, pionnier de la médecine humanitaire, musicien, philosophe et théologien, Albert Schweitzer est un personnage d'exception. Visite de sa maison à Gunsbach, récemment rénovée, qui abrite un musée qui lui est consacré. Schweitzer y séjournait lorsqu'il revenait de Lambaréné. Découverte également de Kaysersberg, sa ville natale.

Auf den Spuren von Albert Schweitzer

Friedensnobelpreisträger, Pionier der humanitären Medizin, Musiker, Philosoph und Theologe: Albert Schweitzer war eine Ausnahmepersönlichkeit. Wir besuchen sein vor kurzem renoviertes Wohnhaus in Gunsbach, das ein ihm gewidmetes Museum beherbergt. Dort wohnte Schweitzer nach seiner Rückkehr aus Lambarene. Auch die Besichtigung seiner Geburtsstadt Kaysersberg steht auf dem Programm.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 18.11.2023 (toute la journée/gantzig)
Lieu / Ort:	Gunsbach, Kaysersberg
Animation/Leitung:	Annette Striebig-Weissenburger
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	88 € (bus & entrées incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)

UP408

Nuits noires, nuits de fumée

La période la plus sombre de l'année approche à grands pas et il est temps de s'y préparer. Depuis la nuit des temps et dans de nombreuses cultures, cette période entre Noël et le 6 janvier a une signification toute particulière. Cet atelier fournira une introduction à cette thématique et rappellera les grandes lignes de son histoire. Certaines substances sont traditionnellement fumées pour adoucir un peu cette période de transition de fin d'année. Après une présentation des substances, chaque participant*e préparera selon son goût ses propres boules d'encens pour son usage personnel.

Geheimnisvolle Raunächte

Die finstersten Nächte des Jahres stehen nun vor der Tür – Zeit, sich darauf vorzubereiten. Bei diesem Workshop wird in die Thematik der Raunächte eingeführt, die seit vielen Jahrhunderten und in verschiedenen Kulturen eine ganz besondere Bedeutung haben. Eine Räuchermischung kann dabei helfen, diese Tage „zwischen den Jahren“ zu bewältigen. Die dazu nötigen Kräuter werden vorgestellt und getestet. Anschließend stellt jede*r eigene Räucherkerzen nach dem eigenen Geschmack zum Mitnehmen her.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 25.11.2023 (14h-17h30)
Lieu / Ort:	Waldrohrbach
Animation/Leitung:	Eva Müller
Prix / Preis:	35 € (script & ingrédients incl. / inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

UP409

L'Europe à Strasbourg

Cette excursion sera consacrée aux institutions européennes à Strasbourg. Le matin, le groupe découvrira le Parlement européen avec son hémicycle. L'après-midi, les participant*es se rendront au Conseil de l'Europe.

Europäische Entdeckungsfahrt nach Straßburg

Die Exkursion führt zu den europäischen Institutionen in Straßburg. Am Vormittag wird das Europäische Parlament mit dem Plenarsaal besichtigt. Am Nachmittag steht eine Führung durch den Europarat auf dem Programm.

Date / Termin:	Vendredi / Freitag, 19.01.2024 (toute la journée/ganztägig)
Lieu / Ort:	Strasbourg
Animation/Leitung:	Annette Striebig-Weissenburger
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	84 € (bus & entrées incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)

Judaïsme et patrimoine à Marmoutier

Marmoutier abrite l'une des plus belles abbayes romanes d'Alsace. La ville a aussi été marquée par la présence d'une importante communauté juive. Le musée du Patrimoine et du Judaïsme alsacien dispose d'une riche collection d'objets rythmant leur quotidien. Au programme également : la visite du Centre d'Interprétation du Patrimoine « Point d'Orgue » pour s'immerger dans l'univers de l'orgue.

Jüdische Kultur und Orgeln in Marmoutier

In Marmoutier befindet sich eine der schönsten romanischen Abteikirchen des Elsass. Außerdem wurde die Stadt durch die Anwesenheit einer großen jüdischen Gemeinde geprägt. Von diesem Einfluss zeugt die eindrucksvolle Sammlung des Musée du Patrimoine et du Judaïsme alsacien mit zahlreichen Gegenständen aus dem Alltagsleben. Beim anschließenden Besuch des Zentrums für Denkmalkunde „Point d'Orgue“ wird die Welt der Orgeln auf interaktive Weise entdeckt.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 03.02.2024 (toute la journée/ganztägig)
Animation/Leitung:	Irene Schäfer
Trajet / Anfahrt:	Bus
Prix / Preis:	88 € (bus & entrées incl. ; hors repas / inkl. Bus, Eintritt; ohne Essen)

Nature & Santé

Natur & Gesundheit



UP501

Introduction au tai-chi-chuan

Cet atelier propose une première approche du tai-chi, un art martial chinois qui s'est popularisé en Occident depuis plusieurs dizaines d'années. Vue comme une « méditation par le mouvement », cette pratique corporelle unique promet des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit. Le tai-chi active et renforce l'énergie vitale, améliore le tonus et renforce les muscles, la souplesse et la respiration.

Tai Chi Ch'uan im Grenzgebiet - Grundkurs

In diesem Tageskurs, der in dem herrlichen Garten eines Künstlers stattfindet, sollen erste Eindrücke von dieser Bewegungs-Kunst aus dem alten China vermittelt werden.

Tai Chi fasziniert durch eine einzigartige Bewegungsweise und Gewichtsverlagerungen, die vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Tai Chi kann so auch als Meditation in Bewegung verstanden werden. Es aktiviert und stärkt Lebensenergie und Muskelkraft und verbessert körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Atmung.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 16.09.2023 (10h-16h)
Lieu / Ort:	Drachenbronn-Birlenbach
Animation/Leitung:	Helmut Spindler
Prix / Preis:	58 €

UP502

Le tai-chi-chuan niveau 2

Pour celles et ceux qui ont déjà quelques notions de tai-chi. Nous réviserons les bases et apprendrons ensemble les positions à partir du « fouet ».

Tai Chi Ch'uan Stufe 2

Für alle, die bereits etwas erfahren in Tai Chi sind. In diesem Aufbaukurs werden die Grundlagen vertieft und die Stellungen ab der sogenannten „Peitsche“ erlernt.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 30.09.2023 (10h-16h)
Lieu / Ort:	Drachenbronn-Birlenbach
Animation/Leitung:	Helmut Spindler
Prix / Preis:	58 €

UP503

Le tai-chi-chuan niveau 3

Le tai-chi, art martial d'origine chinoise, est une pratique corporelle unique, sorte de « méditation par le mouvement » qui a des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit. Cet atelier s'adresse essentiellement aux personnes qui ont déjà participé aux deux premiers ateliers.

Tai Chi Ch'uan Stufe 3

Die Bewegungskunst aus dem alten China, die als eine Art Meditation in Bewegung verstanden wird, fasziniert durch eine einzigartige Bewegungsweise und Gewichtsverlagerungen, die vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Dieser Workshop wendet sich in erster Linie an Personen, die bereits an den ersten beiden Kursen teilgenommen haben.

Date / Termin:	Samedi / Samstag, 14.10.2023 (10h-16h)
Lieu / Ort:	Drachenbronn-Birlenbach
Animation/Leitung:	Helmut Spindler
Prix / Preis:	58 €

UP504

Hortus Hymenoptera : la biodiversité en Alsace

Comment favoriser la biodiversité ? Que faire à l'automne pour préparer son jardin à l'approche de l'hiver ? C'est ce que vous fera découvrir Sébastien Heim dans le microcosme de son jardin exceptionnel à Obersteinbach.

Biogarten Hymenoptera: Artenvielfalt im Elsass

Wie wird ein Garten winterfest? Ein passionierter Insektenfachmann führt durch die verschiedenen Zonen seines herrlichen Biogartens und erklärt die herausragende Rolle der Insekten in der biologischen Vielfalt.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 24.09.2023 (10h-12h)
Lieu / Ort:	Obersteinbach
Animation/Leitung:	Sébastien Heim
Prix / Preis:	14 €

UP505

Week-end yoga en Alsace

Un week-end pour déstresser ! Dans un beau village alsacien, un artiste et professeur de yoga donnera un aperçu des postures du Hatha Yoga. Des exercices de respiration (pranayama) et de relaxation, une marche et des chants méditatifs (mantra) compléteront l'enseignement. Les participant*es profiteront de ces instants pour déstresser et se ressourcer. Pour tout niveau.

Yoga-Wochenende im Elsass

Ein Wochenende gegen den Stess! In einem idyllischen Fachwerkdorf im Elsass vermittelt ein Künstler und Yoga-Lehrer Einblick in verschiedene Stellungen des Hatha-Yogas. Hinzu kommen Entspannungs- und Atemübungen (Pranayama), sowie meditatives Gehen und Singen (Mantras). Die Teilnehmer*innen können so den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Energie tanken. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Date / Termin:	Samedi/Samstag, 07.10. & dimanche/Sonntag, 08.10.2023 (10h-17h)
Lieu / Ort:	Seebach
Animation/Leitung:	Dominique Starck
Prix / Preis:	78 € (hors hébergement et repas / ohne Übernachtung und Essen)

Histoire et nature au bord du Rhin

Toute la richesse de la nature automnale se dévoile lors de cette grande promenade près de Fort-Louis : arbres remarquables, animaux familiers ou inattendus, les couleurs changeantes de la nature... Au cours du trajet de 8-10 km, notre guide locale nous en dira plus sur l'histoire et la richesse de ce milieu naturel. Pour reprendre des forces, le groupe se restaurera au « Rhinfischel ».

Cette sortie est tributaire de la météo et d'éventuelles crues de la Moder. Confirmation 2-3 jours avant.

Natur und Geschichte am Rhein

Mit einer ortskundigen Wanderführerin durch die in herbstlichen Farben erstrahlende Landschaft bei Fort-Louis: Dabei werden Tiere und Pflanzen erklärt, Spuren gesucht und herrliche Bäume bewundert. Auch die spannende Geschichte des Orts mit der alten Vauban-Festung darf dabei nicht fehlen.

Der Ausflug hängt von der Wetterlage und etwaigem Hochwasser der Moder ab. Bestätigung 2-3 Tage vor dem Termin.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 08.10.2023 (9h-13h30)
Lieu / Ort:	Fort-Louis du Rhin
Animation/Leitung:	Agnès Blattner
Prix / Preis:	4 € (promenade guidée incl. ; hors repas / inkl. Führung; ohne Essen)



UP507

Introduction à la sophrologie

La sophrologie (« science de la conscience », du grec ancien *sophron*), est une technique de relaxation dynamique. Elle prend ses sources en Orient, mais aussi en psychologie et en philosophie. C'est une technique destinée à harmoniser le corps et l'esprit.

Schnupperkurs Sophrologie

Die Sophrologie ist eine dynamische Entspannungstechnik. Der Name bedeutet etwa « Lehre von der Besonnenheit des Geistes » und leitet sich von Altgriechisch *sophron* ab.

Dates / Termine:	6 samedis/Samstage: 14.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2023, 13.01.2024 (14h-15h30)
Lieu / Ort:	Wissembourg
Animation/Leitung:	Sophie Schönhöfer
Prix / Preis:	60 € (prix spécial / Sonderpreis)

UP508

En canoë de Strasbourg à Gamsheim

La traversée de Strasbourg en canoë permet d'en savoir plus sur l'histoire de la métropole européenne, tout en découvrant de petits paradis au fil de l'eau. La sortie commence près des institutions européennes et se termine à La Wantzenau voire Gamsheim.

A partir de 14 ans. Pour pouvoir participer il faut savoir nager, être en bonne forme physique et ne pas avoir peur de l'eau. Il n'est pas nécessaire de savoir pagayer. Prix de participation pour 10-12 pers. : 56 €. Pour 8-9 pers. : 68 €.

Kanutour Straßburg-Gamsheim

Straßburg lässt sich hervorragend mit dem Kanu entdecken. Beim gemeinsamen Paddeln auf den Spuren der Kultur- und Siedlungsgeschichte werden echte kleine Paradiese entdeckt. Nebenbei erfährt man viel Wissenswertes über die Eurometropole von heute. Die Tour beginnt auf Höhe der europäischen Institutionen und endet bei der Wantzenau oder Gamsheim.

Teilnehmen können alle, die schwimmen können, körperlich fit sind und keine Angst vor Wasser haben. Kanuerfahrung ist nicht erforderlich.

Ab 14 Jahren. Teilnahmegebühr bei 10-12 Personen: 56 €. Bei 8-9 Personen: 68 €.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 15.10.2023 (9h30-16h)
Lieu / Ort:	Ill (Strasbourg, La Wantzenau/Gamsheim)
Animation/Leitung:	Sebastian Paulus
Prix / Preis:	56 € (visite & location de canoë incl. / inkl. Führung & Kanumiete)

UP509

Imag'in la nature

Créer un paysage sur une grande rondelle de bois, avec des matériaux de la nature : branches, mousses, cailloux... Sous l'égide d'une artiste alsacienne, de belles images décoratives pour la maison ou le jardin verront le jour. On prendra des forces lors d'un repas tiré du sac ; thé, café et une tarte pour le dessert seront fournis par l'intervenante.

Bildschöne Natur: die Natur als Bild

Aus Zweigen, Moos und anderen Naturmaterialien entstehen unter der Leitung einer elsässischen Künstlerin auf großen Holzscheiben wunderbare Bilder als Dekoration für Haus oder Garten. Während einer kreativen Pause schöpft man beim mitgebrachten Essen Kraft und tauscht sich aus. Für Tee, Kaffee und einen Kuchen zum Nachtsch sorgt die Kursleiterin.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag, 15.10.2023 (10h-16h)
Lieu / Ort:	Lobsann
Animation/Leitung:	Mato
Prix / Preis:	45 € (matériel & en-cas inclus / inkl. Material & Imbiss)

UP510

Sur la piste des castors

Troncs rongés près de l'eau, barrages en cours de construction... Nous partirons à la recherche des indices laissés par les castors, infatigables bâtisseurs de nos rivages. Au cours du trajet, nous découvrirons d'autres animaux et arbres remarquables de la région.

Cette sortie est tributaire de la météo et d'éventuelles crues de la Moder. Confirmation 2-3 jours avant.

Auf den Spuren der Biber

Stämme und Äste mit Nagespuren, begonnene Dämme – gemeinsam suchen wir die Spuren, die die unermüdblichen Baumeister in der Uferlandschaft hinterlassen haben. Ein Streifzug durch die Tier- und Pflanzenwelt bei Fort-Louis du Rhin.

Der Ausflug hängt von der Wetterlage und etwaigem Hochwasser der Moder ab. Bestätigung 2-3 Tage vor dem Termin.

Date / Termin:	Dimanche / Sonntag 25.02.2024 (10h-13h)
Lieu / Ort:	Fort-Louis du Rhin
Animation/Leitung:	Agnès Blattner
Prix / Preis:	4 €

Förderverein Freunde der up PAMINA vhs e. V.



Kaiserallee 12 E
Haus der Region
D-76133 Karlsruhe
post@fv-pamina.de
www.fv-up-PAMINA-vhs.org

Möchten Sie die up PAMINA vhs bei der Umsetzung ihres grenzüberschreitenden Bildungs-und Kulturprogramms unterstützen? – Dann freuen wir uns über Ihre Mitgliedschaft und/oder Spende auf das Konto des gemeinnützigen

Fördervereins Freunde der up PAMINA vhs e. V.

Sparkasse Karlsruhe-Ettlingen
IBAN DE46 6605 0101 0108 2330 08
BIC KARSDE663X

Gerne stellen wir Ihnen eine Spendebescheinigung aus.
Margret Meier-Wohlwend, 1. Vorsitzender
Joachim Wohlwend, 2. Vorsitzende
Ingrid Goldman-Ritter Finanzvorstand
Dr. Coline Baechler, Beisitzerin des Vorstands

Souhaitez-vous soutenir l'up PAMINA vhs et son programme culturel et pédagogique transfrontalier ?

Si vous êtes domiciliés fiscalement en France, vous pouvez adresser vos dons directement à l'up PAMINA vhs. C'est une association de droit local alsacien-mosellan dont la mission est reconnue d'utilité publique.

Association agréée Jeunesse et Education Populaire, sa mission est reconnue d'utilité publique. / Der Verein ist vom französischen Staat zertifiziert und als gemeinnützig anerkannt.

Membre de l'Association des Universités Populaires de France et de la Fédération des UP du Bade-Wurtemberg. / Mitglied im französischen VHS-Verband und im VHS-Verband Baden-Württemberg.

Avec le soutien de / Mit Unterstützung von



Ainsi que le soutien de 15 Universités Populaires de l'espace PAMINA /
Und mit Unterstützung von 15 Volkshochschulen des PAMINA-Raums

PA**KVHS Germersheim**

Ritter-von-Schmauß-Str. 1
D-76726 Germersheim
Tel.: 0(0 49)72 74 – 5 33 34

KVHS Südliche Weinstraße

An der Kreuzmühle 2
D-76829 Landau
Tel.: 0(0 49)63 41 – 94 01 88

KVHS Südwestpfalz e. V.

Delaware Avenue 12
D-66953 Pirmasens
Tel.: 0(0 49)63 31 – 80 93 36

NA**UP du Rhin**

13 Rue des Franciscains
F-68100 Mulhouse
Tel.: 0(0 33)3 89 46 48 48

UP Européenne

9 Place de l'Université
F-67000 Strasbourg
Tel.: 0(0 33)3 88 36 32 10

**UP Européenne Nord
Alsace**

6 Place Robert Schuman
F-67500 Haguenau
Tel.: 0(0 33)3 88 93 36 99

MI**VHS Baden-Baden e. V.**

Jägerweg 12
D-76532 Baden-Baden
Tel.: 0(0 49)72 21 – 9 96 53 60

VHS Bretten

Melanchthonstraße 3
D-75015 Bretten
Tel.: 0(0 49)72 52 – 5 83 71-8

VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2
D-76646 Bruchsal
Tel.: 0(0 49)72 51 – 7 93 04

VHS Ettlingen

Pforzheimer Str. 14 A
D-76275 Ettlingen
Tel.: 0(0 49)72 43 – 10 14 83

VHS Karlsbad

Wikingerstr. 9
D-76307 Karlsbad
Tel.: 0(0 49)72 02 – 17 93

VHS Karlsruhe e. V.

Kaiserallee 12 E
D-76133 Karlsruhe
Tel.: 0(0 49)7 21 – 98 57 50

VHS im Landkreis Karlsruhe

Ettlinger Straße 27
D-76137 Karlsruhe
Tel.: 0(0 49)7 21 – 9 21 10 90

**Mannheimer Abendakade-
mie und VHS GmbH**

U1, 16-19
D-68161 Mannheim
Tel.: 0(0 49)6 21 - 1076-0

VHS Landkreis Rastatt

Am Schlossplatz 5
D-76437 Rastatt
Tel.: 0(0 49)72 22 – 3 81 35 00





Grenzüberschreitende
Zusammenarbeit zum Wohle
der Bürgerinnen und Bürger.

La coopération
transfrontalière pour faciliter
le quotidien des citoyennes et
citoyens.

Eurodistrict
PAMINA



INFOBEST
PAMINA





**Die Sparkasse
ist offizieller Förderer
der UP PAMINA VHS.**



**Avec le soutien de la
Caisse d'Épargne Grand Est Europe.**



CAISSE D'ÉPARGNE
GRAND EST EUROPE

