

# PROGRAMME PROGRAMM 2024



Université Populaire franco-allemande  
Deutsch-französische VHS

Mars - Août  
März - August

# up PAMINA vhs

<b>Présidence / Vorsitz :</b>	Erol Alexander Weiß
<b>Direction / Leitung :</b>	Irene Schäfer
<b>Communication / Kommunikation :</b>	Julien Lartigau
<b>Assistante pédagogique / pädagog. Ass. :</b>	Elodie Fischer

## Chers membres, cher public,

Nous vous invitons à profiter de notre programme : des cours, des sorties et des ateliers de tout genre !

Du nouveau en 2024 : changement de direction et renforcement de l'équipe en janvier. Annette Striebig-Weissenburger quitte ses fonctions de direction à l'up PAMINA vhs pour de nouvelles aventures professionnelles et c'est Irene Schäfer qui prend le relais, entourée de Julien Lartigau en charge de la communication et d'Elodie Fischer, nouvellement recrutée.

Merci de votre confiance et à bientôt !

**L'équipe de l'up PAMINA vhs**

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm vorstellen zu können, in dem Sie wie gewohnt zwischen Kursen, Exkursionen und Workshops jeder Art stöbern können.

2024 bringt für uns einige Veränderungen: Zum 1.1.24 hat Annette Striebig-Weissenburger die up PAMINA vhs verlassen. Neue Leiterin ist Irene Schäfer, die sich bereits seit mehreren Jahren für unsere grenzüberschreitende VHS einsetzt. Unterstützt wird sie dabei weiterhin von Julien Lartigau (Kommunikation) und seit Januar von Elodie Fischer.

Wir alle freuen uns darauf, Sie bald wiederzusehen im deutsch-französischen Grenzland!

**Das Team der up PAMINA vhs**

**10 juillet 2024, 14 heures / 10. Juli 2024 um 14 Uhr**

Vous êtes cordialement invités à la prochaine  
Assemblée Générale de l'up PAMINA vhs  
Sie sind herzlich zur nächsten  
Mitgliederversammlung der up PAMINA vhs eingeladen.



Julien Lartigau  
j.lartigau@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
-----------------	----------------	---------------


### MARS/MÄRZ

01.03.	Week-end peinture / Malwochenende	5
06.03.	Französisch Mittwoch B1p	20
06.03.	Französisch Konversation	20
11.03.	Französisch am Montag A1-2	20
14.03.	Yoga	31
16.03.	Französisch am Samstag	21
16.03.	Allemand	19
16.03.	Italie / Italienisch	19
16.03.	Sophrologie	32
19.03.	Französisch am Dienstag A1	21
21.03.	Au restau avec le chef 1 / Mit dem Chefkoch 1	13
22.03.	Musée Westercamp	24
23.03.	Pays de Bade/Kirchen Mittelbaden	6 

### AVRIL/APRIL

12.04.	A table avec / Zu Tisch mit Klimt	14
13.04.	Dampfnudeln	14
13.04.	Ramberg	25
14.04.	Cathédrale/Münster Strasbourg	25 
20.04.	Albert Schweitzer Gunsbach, Kaysersberg	26 
21.04.	Plantes sauvages/Kräuterwanderung	15
27.04.	Promenade dans les vignes/Weinbergtrekking	15
27.04.	WE Yoga/Yoga-Wochenende	32
27.04.	Sprachreise Corrèze	23
28.04.	Cyanotypie	8

### MAI


04.05.	Tai Chi 1	33
04.05.	Romances à Strasbourg/Verliebt in Strasßburg	7
09.05.	Super-aliments/Superfood	16
16.05.	Au restau avec le chef 2 / Mit dem Chefkoch 2	16
17.05.	Orgues en concert/Orgeltag	8
17.05.	Sprachreise Burgund	23
30.05.	Yiddish & européen/Jiddisch & Europäisch	27 

DÉBUT  
BEGINN

THÈME  
THEMA

PAGE  
SEITE

## JUIN/JUNI

05.06.	Cuisine/Kochen Bad Bergzabern 1	17
07.06.	Utiliser WORD anwenden	28
08.06.	Macramé	9
08.06.	Sprachreise Lubéron	23
08.06.	Abbatiale/Abtei Wissembourg	28
08.06.	Tai Chi 2	33
13.06.	Cuisine/Kochen Bad Bergzabern 2	17
14.06.	Lecture/Lesung	9
15.06.	Voyage surprise/Überraschungsfahrt	10 
15.06.	Aromathérapie	34
16.06.	Flânerie musicale/Musikalischer Spaziergang	17
16.06.	Hymenoptera	36
16.06.	En canoë/Kanutour - Sauer	35
22.06.	Atelier d'écriture/Schreibwerkstatt	10
22.06.	Französisch am Wochenende	21
23.06.	Falkenburg, Wilgartaburg	29

## JUILLET/JULI

01.07.	Sommerkurs Französisch 1	22
04.07.	Voyage Flandres/ Reise Flandern	11 
06.07.	Rastatt	29
06.07.	Tai Chi 3	33
07.07.	En canoë/Kanutour - Strasbourg	30
13.07.	Voler sans frontières/Fliegen ohne Grenzen	36
13.07.	En canoë/Kanutour - Ill	35
22.07.	Sommerkurs Französisch 2	22

## AOUT/AUGUST

03.08.	Biographie	12
16.08.	Wochenende Paris	23
19.08.	Sommerkurs Französisch 3	22
31.08.	Sprachreise Lubéron	23

Couverture / Umschlag : © Laura Girodeau

Conception programme / Programmation :

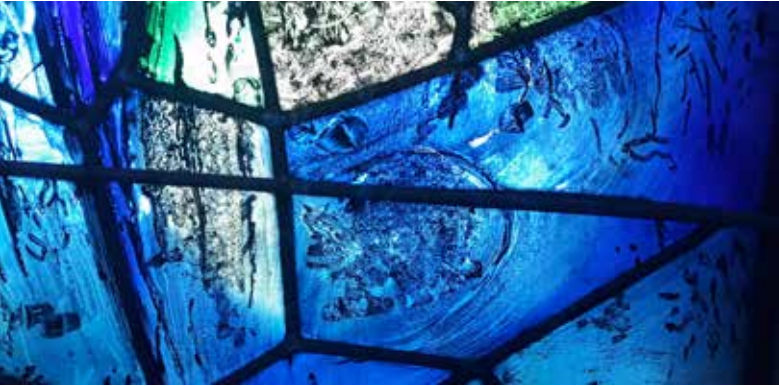
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer

Réalisation / Realisierung : Laura Girodeau

Photos / Fotos : up PAMINA vhs, Adobe Stock, Pixabay.com

# Art & Culture

## Kunst & Kultur



UP101

### 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, pierres ou feuilles naissantes trouvées. A partir de là, chacun développera une idée qui sera traduite en peinture. Chacun bénéficiera d'un accompagnement personnalisé. Le groupe se retrouve dès vendredi soir (1er mars 18h ; dîner inclus dans le prix).

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 Inspiration 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. Anreise ab Freitagabend (01.03.24, 18 Uhr; Abendessen ist im Preis inbegriffen).

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

<b>Date / Termin:</b>	Vendredi/Freitag, 01.03. - dimanche/Sonntag, 03.3.2024 (2 jours/Jage) : cours/Kurs samedi/Samstag 10h-18h, dimanche/Sonntag 10h-16h
<b>Lieu / Ort:</b>	Baerenthal
<b>Animation/Leitung:</b>	Silvia Asshoff-Graeter
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Trajet individuel/Selbstanfahrt
<b>Prix / Preis:</b>	88 € (cours / Unterricht) & 115 € (2 nuits avec pension complète / 2 Übernachtungen mit Vollpension)

## UP102

### Eglises et histoire du Pays de Bade

Après la visite de l'église gothique Mariä Krönung (Couronnement de la Vierge) de Lautenbach dans la vallée de la Rench, découverte du patrimoine et centre historique de la ville d'Offenbourg. Après le déjeuner, visite de Gengenbach et de sa magnifique abbaye bénédictine.

### Kirchen und Klöster in Mittelbaden

Nach dem Besuch der spätgotischen Wallfahrtskirche Mariä Krönung in Lautenbach im Renchtal geht es weiter nach Offenburg, wo bei einem Rundgang die historische Innenstadt erkundet wird. Nach der Mittagspause schließt sich eine Führung durch Gengenbach an. Die Besichtigung der herrlichen Kirche der Benediktinerabtei rundet die Exkursion ab.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 23.03.2024 (toute la journée / ganztägig)
<b>Lieu / Ort:</b>	Lautenbach, Offenburg, Gengenbach
<b>Animation/Leitung:</b>	Peter Kalchthaler, historien de l'art/Kunsthist.
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Bus
<b>Prix / Preis:</b>	88 € (bus & visites incl.; hors repas / inkl. Bus & Führungen, ohne Essen)

## UP103

## Romances au bord de l'Ill

Strasbourg avec ses maisons à colombages, ses ruelles pittoresques, ses canaux et ses ponts est sans doute l'une des villes les plus romantiques de France. La ville au bord de l'Ill a toujours attiré les visiteurs et de nombreuses personnalités célèbres y ont vécu des histoires d'amour qui sont entrées dans l'histoire. Des haltes gourmandes ponctueront la visite et vous feront apprécier des endroits plein de charme.

## Verliebt in Straßburg

Mit seinen Fachwerkhäusern, malerischen Gassen und kleinen Plätzen, Kanälen und Brücken gehört Straßburg ohne Zweifel zu den romantischsten Städten Frankreichs. Durch alle Epochen hindurch hat die Stadt an der Ill die Besucher magisch angezogen und war Schauplatz der Liebesgeschichten zahlreicher berühmter Persönlichkeiten.

An verschiedenen Stationen erwartet uns ein „Tischlein-deck-dich“ besonderer Art. Wir wandeln von Picknick zu Picknick zwischen den reizvollen Orten der europäischen Hauptstadt und lauschen den wunderschönen Erinnerungen.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 04.05.2024 (9h30-16h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Strasbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Sebastian Paulus
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Trajet individuel/Selbstanfahrt
<b>Prix / Preis:</b>	49 € (visite guidée & pique-nique incl. / inkl. Führung u. kl. Erfrischung)



76889 Schweigen – Rechtenbach

Paulinerstraße 2

Tel. : 06342/7251

## UP104

**Orgues en concert à Strasbourg**

C'est en Alsace, terre d'orgues, que Daniel Maurer, professeur d'orgue et d'improvisation à l'Académie Supérieure de Musique et au Conservatoire de Strasbourg, fera résonner ces instruments majestueux. Les concerts auront lieu dans l'église St Thomas et au Temple Neuf de Strasbourg.

**Orgelklänge im Elsass**

In zwei Konzerten bringt Daniel Maurer, Professor für Orgel und Improvisation an der Hochschule für Musik und am Conservatoire in Straßburg, die wunderbaren Orgeln der Thomaskirche und des Temple Neuf zum Klingen.

<b>Date / Termin:</b>	Vendredi / Freitag, 17.05.2024 (10h-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Strasbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Daniel Maurer
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Trajet individuel/Selbstanfahrt
<b>Prix / Preis:</b>	43 € (concerts & petit rafraîchissement incl. ; hors repas / inkl. Konzerte u. kl. Erfrischung; ohne Essen)

## UP105

**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, Unikate mit Seriencharakter.

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche / Sonntag, 28.04.2024 (10h-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Sandra Y. Jacques
<b>Prix / Preis:</b>	40 € (hors participation aux frais d'env. 7 € / zzgl. ca. 7 € Materialkosten)



## UP106

**Atelier photophore en macramé**

Initiation à l'art du macramé par une jeune femme passionnée. Cette technique très ancienne serait née chez les tisserands arabes du XIIIe siècle. A la fin de la séance, chacun repartira avec son propre photophore décoré.

**Workshop Makramee**

Eine junge Elsässerin führt in diese alte Knüpfttechnik ein, die bis aufs 13. Jahrhundert zurückgehen soll. Gemeinsam entstehen wunderschöne Makramee-Windlichter, die die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 08.06.2024 (14h-16h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Hélène Kimmerlé
<b>Prix / Preis:</b>	25 € (matériel incl. / inkl. Materialkosten)

## UP107

**Lecture : fable des temps modernes**

Quelque part entre Harry Potter et Quentin Tarantino : Candace Carter, peintre, performeuse et youtubeuse, lit des extraits de son livre "Wir retten die Welt", une saga turbulente sur des marginaux qui se mettent en chemin pour libérer le monde du pouvoir de la Banque Mondiale. Un récit qui tient l'auditeur en haleine tout en abordant philosophie, politique, théologie et histoire. Lecture en allemand.

**Literarische Lesung**

Irgendwo zwischen Harry Potter und Quentin Tarantino: Die Malerin/Performancekünstlerin und YouTuberin Candace Carter liest aus ihrem Buch „Wir retten die Welt“, einer wilden Saga von Outcasts, die losziehen, um die Welt von der Allmacht der WB (Weltbank) zu befreien. Durch lebendiges Storytelling werden Philosophie, Politik, Theologie und Geschichte vermittelt.

<b>Date / Termin:</b>	Vendredi / Freitag, 14.06.2024 (18h-20h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Prix / Preis:</b>	Participation au chapeau / auf Spendenbasis

## UP108

 **Voyage surprise**

Place à l'imagination lors de cette excursion à la découverte de lieux emblématiques ou insolites en Alsace ! Le programme de la journée sera dévoilé le matin même dans le bus. Une journée incontournable pour celles et ceux qui ont envie de se laisser surprendre !

**Überraschungsfahrt**

Diese Tagesfahrt lädt ein, das bezaubernde, kontrastreiche Elsass näher kennen zu lernen. Es darf geraten werden: Das Fahrtziel und die geplanten Führungen werden erst morgens im Bus bekannt gegeben. Für unternehmungslustige Menschen, die sich gerne überraschen lassen!

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 15.06.2024 (toute la journée/ ganztägig)
<b>Lieu / Ort:</b>	Surprise/Überraschung
<b>Animation/Leitung:</b>	Irene Schäfer
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Bus
<b>Prix / Preis:</b>	88 € (bus & visites incl.; hors reaps / inkl. Bus & Führungen, ohne Essen)

## UP109

**L'écriture sans frontières**

Cet atelier dépoussiérera les mots de leur usure quotidienne en proposant des expériences d'écriture de tout genre. Une promenade littéraire à travers la ville de Wissembourg, au riche patrimoine architectural et historique fera naître un souffle créateur ! Atelier en allemand, pour tout niveau.

**Schreibwerkstatt - Schreiben ohne Grenzen**

Bei einem Spaziergang zu ausgewählten Plätzen und Gebäuden in Wissembourg spüren Sie dem historischen Flair der Stadt nach und nehmen städtische Szenen und Natur als Grundlage für einen kreativen Schreibprozess. Alle Schreibübungen werden konkret angeleitet und einander vorgestellt. Für alle, die Freude am Schreiben haben.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 22.06.2024 (10h-18h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Andrea Feuerriegel
<b>Prix / Preis:</b>	39 €

## UP110

## **Un été au frais : à la découverte des villes de Flandre**

Un voyage d'études dans la Flandre historique avec l'historien de l'art Peter Kalchthaler vous fera découvrir des villes au patrimoine flamboyant et prospère. Le premier jour, visite de la ville de Bruxelles avec la Grand Place, le Mont des Arts et la Cathédrale Saints-Michel-et-Gudule, puis direction Gand où se trouve également l'hôtel. Les trésors historiques de Gand et Anvers seront au programme du deuxième jour, de Bruges, surnommée la « Venise du Nord », et de la ville néerlandaise de Sluis du troisième jour. Sur le chemin du retour, l'occasion sera donnée de découvrir la vieille-ville de Liège et de flâner sur son marché dominical.

## **Sommer im Norden : eine Studienreise nach Flandern**

Eine Entdeckungsreise ins historische Flandern mit dem Kunsthistoriker Peter Kalchthaler. Am ersten Tag Besichtigung Brüssels mit Grand Place, Mont des Arts und der Kathedrale Saints-Michel-et-Gudule. Am zweiten Tag geht es weiter nach Gent, wo auch das Hotel ist. An diesem und dem dritten Tag stehen die historischen Schätze von Gent, Antwerpen, Brügge und dem niederländischen Städtchen Sluis auf dem Programm. Und auf der Rückfahrt am vierten Tag schließlich ist noch Zeit für einen Rundgang durch Lüttich und einen Bummel über den Wochenmarkt.

<b>Date / Termin:</b>	Jeudi/Donnerstag, 04.07. - Dimanche/Sonntag, 07.07.2024 (4 jours/Tage)
<b>Lieu / Ort:</b>	Bruxelles/Brüssel, Gand/Gent, Anvers/Antwerpen, Bruges/Brügge, L'Ecluse/Sluis, Liège/Lüttich
<b>Animation/Leitung:</b>	Peter Kalchthaler, historien de l'art/ Kunsthist.
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Bus
<b>Prix/Preis:</b>	710 € (ch. double/DZ / 240 € supplément ch. indiv. / EZ-Aufschlag (bus, 3 nuits d'hôtel*** avec petit déjeuner & visites incl.; hors repas / inkl. Bus, 3 Übernachtungen im Hotel *** mit Frühstück & Führungen; ohne Essen)

## Écrire une (auto-)biographie

Une semaine entière pour apprendre à écrire une biographie – la sienne ou celle d'un\*e autre. Tous les matins de 9h30-12h, le petit groupe abordera la construction d'un récit et s'exercera à l'écriture sous l'égide de Jean-Philippe Devise, écrivain plusieurs fois primé et qui vit de sa plume. Après le travail il restera du temps pour explorer les magnifiques paysages du Lubéron en compagnie de Jean-Philippe, qui connaît bien la Provence et son histoire.

Trajet individuel ou covoiturage (merci de nous contacter).

## Schreibseminar Biografie

Damit Weisheit und Erfahrung nicht verloren gehen: Eine ganze Woche, um zu lernen, selbst eine Biografie oder Autobiografie zu schreiben. Jeden Vormittag von 9h30-12h wird mit dem Kursleiter geschrieben und geübt. Anschließend ist Zeit, mit ihm die traumhafte südfranzösische Landschaft rund um das Dorf Goult zu erkunden. Jean-Philippe Devise ist ein mehrfach prämiierter Schriftsteller, der vom Schreiben leben kann. Er kennt sich mit der Provence und ihrer Geschichte bestens aus und hat viele faszinierende Geschichten zu erzählen.

Selbstanfahrt oder Mitfahrgelegenheit.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 03.08. - Samedi/Samstag, 10.08.20242024 (7 jours/Tage)
<b>Lieu / Ort:</b>	Goult (Lubéron)
<b>Animation/Leitung:</b>	Jean-Philippe Devise
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Trajet individuel/Selbstanfahrt
<b>Prix / Preis:</b>	1710 € ch. individuelle/EZ / 1530 € par personne/ pro Person ch. twin/DZ (7 nuits d'hôtel*** avec demi-pension, exercices d'écriture & visites incl. / inkl. 7 Übernachtungen im Hotel*** mit Halbpension, Schreibübungen & Besichtigungen)

# Goûts & saveurs

## Essen & Trinken



UP201

### Au restaurant avec le chef 1

Dans son restaurant raffiné et chaleureux, « l'Agneau » de Seltz, le chef Jacky Bletzacker vous livrera ses secrets pour préparer un délicieux menu alsacien, accompagné d'un verre de vin.

### Im Restaurant mit dem Chefkoch 1

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ wird mit Chefkoch Jacky Bletzacker ein köstliches Frühlingmenü mit zwei Gängen zubereitet. Dazu wird der passende Wein gereicht.

<b>Date / Termin:</b>	Jeudi / Donnerstag, 21.03.2024 (17h-20h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Seltz, Restaurant à l'Agneau
<b>Animation/Leitung:</b>	Jacky Bletzacker
<b>Prix / Preis:</b>	43 € (ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)

## UP202

**A table avec Gustav Klimt**

Durant le dîner dans un très bon restaurant alsacien, une historienne de l'art nous fera découvrir la vie et l'œuvre de Gustav Klimt, artiste emblématique de la Sécession viennoise.

**Zu Tisch mit Gustav Klimt**

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 österreichischen Malers Gustav Klimt. Ein Abend für alle Sinne!

<b>Date / Termin:</b>	Vendredi / Freitag, 12.04.2024 (19h-22h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg-Altenstadt
<b>Animation/Leitung:</b>	Eva Unterburg
<b>Prix / Preis:</b>	64 € (repas incl.; hors boissons / inkl. Menü; ohne Getränke)

## UP203

**Atelier Dampfnudle**

Une spécialiste de la cuisine alsacienne nous livrera les secrets des fameuses « Dampfnudle », déclinées ici sous leur forme traditionnelle en repas et revisitées pour un format apéritif.

**Dampfnudelworkshop**

Alles über die Dampfnudel! Mit einer Spezialistin der elsässischen Küche werden traditionelle und originelle Zubereitungsarten ausprobiert und genossen.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 13.04.2024 (14h-17h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Nadège Seiler
<b>Prix / Preis:</b>	29 € (ingrédients incl. / inkl. Zutaten)

## UP204

## 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.

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche / Sonntag, 21.04.2024 (10h-15h30)
<b>Animation/Leitung:</b>	Mario Fassen
<b>Prix / Preis:</b>	22 € (en-cas & boisson inclus / inkl. kl. Imbiss & Getränk)

## UP205

## Des bulles, encore des bulles !

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 crémant, vous attendront au détour d'un chemin !

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

## Grenzenlos prickelnd!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz: Entdecken Sie die beschaulichen Weinberge des ehemaligen Klosters Weißenburg, lassen Sie sich die Weinlagen vom Natur- und Weinbotschafter erklären und sich beim „Tischlein-deck-dich“ von Crémant, Winzersekt und allerlei Leckereien überraschen. 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.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 27.04.2024 (13h-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Sebastian Paulus
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Trajet individuel/Selbstanfahrt
<b>Prix / Preis:</b>	38 € (crémant & gourmandises incl. / inkl. Sekt & Spezialitäten)

## UP206

**Nos superaliments sont dans le pré**

En plus d'être tout à la fois comestibles et délicieuses, nos herbes sauvages locales regorgent d'apports nutritionnels ! Riches en vitamines, minéraux et composés phytochimiques importants, elles peuvent être facilement intégrées à notre menu quotidien. On récolte ce que la nature nous offre pour créer un vrai menu qui sera dégusté ensemble.

**Superfood von der heimischen Wiese**

Unsere heimischen Wildkräuter sind ein Superfood! Sie bieten eine erstaunliche, sehr gesunde Vielfalt an Gaumenfreuden und lassen sich einfach in den täglichen Speiseplan einbeziehen. Sie punkten mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und den wichtigen sekundären Inhaltsstoffen. Es wird gesammelt, was die Wiese zu bieten hat, um daraus ein mehrgängiges Wildkräutermenü zu kreieren.

<b>Date / Termin:</b>	Jeudi/Donnerstag, 09.05.2024 (10h-16h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wingen près de/beside Lembach
<b>Animation/Leitung:</b>	Ursula Schauer/Johannes Schauer
<b>Prix / Preis:</b>	55 € (documents, ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Skript, Zutaten & alkoholfreie Getränke)

## UP207

**Au restaurant avec le chef 2**

Dans son restaurant raffiné et chaleureux, « l'Agneau » de Seltz, le chef Jacky Bletzacker vous livrera ses secrets pour préparer un délicieux menu alsacien, accompagné d'un verre de vin.

**Im Restaurant mit dem Chefkoch 2**

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ wird mit Chefkoch Jacky Bletzacker ein köstliches Frühlingsmenü mit zwei Gängen zubereitet. Dazu wird der passende Wein gereicht.

<b>Date / Termin:</b>	Jeudi/Donnerstag, 16.05.2024 (17h-20h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Seltz, Restaurant à l'Agneau
<b>Animation/Leitung:</b>	Jacky Bletzacker
<b>Prix / Preis:</b>	43 € (ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)



## UP208 /UP209

**L'amitié autour d'une bonne table 1 et 2**

Préparation d'un bon menu franco-allemand non végétarien à base d'aliments complets provenant de l'agriculture biologique contrôlée. Deux dates avec des recettes différentes, à réserver ensemble ou séparément.

**Verständigung geht durch den Magen 1 und 2**

Gemeinsam wird ein gutes, gesundes deutsch-französisches Menü zubereitet. Die nicht vegetarische Mahlzeit besteht aus vitalstoffreicher Vollwertkost aus kontrolliert biologischem Anbau. Zwei Termine mit unterschiedlichen Rezepten, einzeln oder zusammen buchbar.

<b>Dates / Termine:</b>	<b>UP208 Kurs 1:</b> mercredi / Mittwoch, 05.06.2024 (18h-21h)
	<b>UP209 Kurs 2:</b> jeudi / Donnerstag, 13.06.2024 (18h-21h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Bad Bergzabern, Alfred-Grosser-Schulzentrum
<b>Animation/Leitung:</b>	Brigitte Lüger-Ludewig
<b>Prix / Preis:</b>	31 € (ingrédients & verre de vin incl. / inkl. Zutaten & Glas Wein)

## UP210

**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 Sommer**

Ein musikalischer Spaziergang durch Wissembourg läutet den Sommer 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.

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche / Sonntag, 16.06.2024 (14h-17h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Claudia Blees
<b>Prix / Preis:</b>	25 € (en-cas & boisson inclus / inkl. kl. Imbiss & Getränk)

# 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.

<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg ou en ligne
<b>Animation/Leitung:</b>	Gabriele Cleres / Birgit Schmidt
<b>Prix / Preis:</b>	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 de Stunden sind individuell gestaltbar.

<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg oder online
<b>Animation/Leitung:</b>	Francine Cadène / Sophie Schönhöfer
<b>Prix / Preis:</b>	380 € (38 € / 60 min.; minimum : 10 heures)

## UP303

## Allemand niveau A1.2 : débutant\*es avec quelques connaissances d'allemand

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". Ce cours est la continuation du cours 232UP304.

<b>Date / Termin:</b>	6 samedis: 16.03., 13.04., 20.04., 25.05., 01.06., 15.06.2026 (10h-11h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Gabriele Cleres
<b>Prix / Preis:</b>	108 €

## UP304

## Italien pour débutant\*es (A1)

Un cours d'italien pour débutant\*es avec une enseignante d'origine italienne. Ouvert aux francophones et aux germanophones. 10 samedis. Ce cours est la continuation du cours 232UP314.

## Italienisch A1 für Anfänger\*innen (A1)

Italienischkurs für Anfänger\*innen mit einer Muttersprachlerin für Französisch- und Deutschsprachige. 10 Termine. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 232UP314.

<b>Date / Termin:</b>	10 samedis : 16.03., 30.03, 06.04., 13.04., 20.04., 18.05., 25.05., 08.06., 22.06., 29.06.2024 (14h-15h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Francesca Cimino-Barenthien
<b>Prix / Preis:</b>	150 €

## UP305

**Französisch am Mittwoch (B1: Alltagsdialoge)**

Der klassische Abendkurs für alle, die mit Übungen, Gesprächen und etwas Grammatik ihre Französischkenntnisse verbessern möchten. Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs 232UP307.

<b>Date / Termin:</b>	10 x mittwochs 06.03., 13.03., 20.03., 03.04., 10.04., 17.04., 08.05., 15.05., 05.06., 12.06.2024 (19h30-21h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Lauterbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Francine Cadène
<b>Prix / Preis:</b>	163 €

## UP306

**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. Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs 232UP308.

<b>Date / Termin:</b>	10 x mittwochs 06.03., 13.03., 20.03., 03.04., 10.04., 17.04., 08.05., 15.05., 05.06., 12.06.2024 (18h-19h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Lauterbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Francine Cadène
<b>Prix / Preis:</b>	150 €

## UP307

**Französisch am Montag Niveau A1-2**

Bequem von zu Hause aus: Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrwerk: Perspectives – Allez-y A2. Kurs- und Arbeitsbuch mit Lösungsheft und Vokabeltaschenbuch (Cornelsen-Verlag); ISBN 978-3-06-520184-1. Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs 232UP306.

<b>Date / Termin:</b>	12 Montage: 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2024 (19h-20h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Online-Unterricht
<b>Animation/Leitung:</b>	Sophie Schönhöfer
<b>Prix / Preis:</b>	160 €

## UP308

## Französisch am Dienstag A1 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Ein Abendkurs für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A1, 3. Aufl. 2017; ISBN 978-3-06-520176-6. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses 232UP305.

<b>Date / Termin:</b>	12 Dienstage: 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024 (19h-20h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Online-Unterricht
<b>Animation/Leitung:</b>	Sophie Schönhöfer
<b>Prix / Preis:</b>	160 €

## 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. Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs 232UP309.

<b>Date / Termin:</b>	8 Samstage: 16.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 25.05., 08.06., 22.06.2024 (9h-12h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Sophie Schönhöfer
<b>Prix / Preis:</b>	200 €

## UP310

## Französisch am Wochenende (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 hübschen Rahmen des historischen Städtchens Weißenburg statt. (Ohne Übernachtung).

<b>Date / Termin:</b>	Samedi / Samstag, 22.06. & Dimanche / Sonntag, 23.06.2024 (9h30-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Jean-Philippe Devise
<b>Prix / Preis:</b>	160 € (Französischkurs, ohne Essen und Übernachtung)

## UP311

**Wochenkurs Französisch intensiv 1 (A2-B1)**

In sommerlicher Atmosphäre lädt dieser einwöchige Intensivkurs dazu ein, die französische Sprache zu vertiefen und anzuwenden.

**Date / Termin:** Montag, 01.07.-Freitag, 05.07.2024 (13h-17h)

**Lieu / Ort:** Wissembourg

**Animation/Leitung:** Jean-Philippe Devise

**Prix / Preis:** 165 € (ohne Übernachtung)

## UP312

**Wochenkurs Französisch intensiv 2 (B1-B2)**

Dieser fünftägige Intensivkurs bietet die Möglichkeit, bestehende Sprachkenntnisse zu verbessern und Konversation auf fortgeschrittenem Niveau zu üben.

**Date / Termin:** Montag, 22.07.-Freitag, 26.07.2024 (13h-17h)

**Lieu / Ort:** Wissembourg

**Animation/Leitung:** Jean-Philippe Devise

**Prix / Preis:** 165 € (ohne Übernachtung)

## UP313

**Wochenkurs Französisch intensiv 3 (B1-B2)**

Dieser fünftägige Intensivkurs bietet die Möglichkeit, bestehende Sprachkenntnisse zu verbessern und Konversation auf fortgeschrittenem Niveau zu üben.

**Date / Termin:** Montag, 19.08.-Freitag, 23.08.2024 (13h-17h)

**Lieu / Ort:** Wissembourg

**Animation/Leitung:** Jean-Philippe Devise

**Prix / Preis:** 165 € (ohne Übernachtung)

## UP314 - UP318

**Sprachreisen Französisch und Kultur**

Eine ganze Woche – bzw. ein langes Wochenende – zum Französischlernen. Jeden Vormittag von 9h30-12h unterrichtet Jean-Philippe Devise seine Muttersprache mit seiner bewährten, einzigartigen Methodik, ohne Druck und mit viel guter Laune. Anschließend lädt er zu Ausflügen ein.

**Im Preis inbegriffen: Unterkunft mit Halbpension (Kurse außerhalb von Paris) bzw. Unterkunft mit Frühstück (Wochenende in Paris), Unterricht und Reiseleitung. Selbstanfahrt. Nähere Informationen auf Anfrage.**

**Animation/Leitung:** Jean-Philippe Devise  
**Trajet / Anfahrt:** Trajet individuel/Selbstanfahrt

**UP 314 - Sprachreise Corrèze**

**Date / Termin:** Samstag, 27.04.-Samstag, 04.05.2024  
**Lieu / Ort:** Varetz, Corrèze (Schlosshotel Castelnovel)  
**Prix / Preis:** 1710 € EZ / 1530 € pro Person im DZ

**UP315 - Sprachreise Burgund**

**Date / Termin:** Freitag, 17.05.-Montag, 20.05.2024  
**Lieu / Ort:** Gilly-lès-Cîteaux (Hotel L'Orée des Vignes)  
**Prix / Preis:** 855 €

**UP316 - Sprachreise Lubéron 1**

**Date / Termin:** Samstag, 08.06.-Samstag, 15.06.2024  
**Lieu / Ort:** Goult (Hotel Notre-Dame de Lumières)  
**Prix / Preis:** 1710 € EZ / 1530 € pro Person im DZ

**UP317 - Sprachreise Paris**

**Date / Termin:** Freitag, 16.08.-Sonntag, 18.08.2024  
**Lieu / Ort:** Paris Ibis Styles, Buttes-Chaumont  
**Prix / Preis:** 555 €

**UP318 - Sprachreise Lubéron 2**

**Date / Termin:** Samstag, 31.08.-Samstag, 07.09.2024  
**Lieu / Ort:** Goult (Hotel Notre-Dame de Lumières)  
**Animation/Leitung:** Jean-Philippe Devise  
**Prix / Preis:** 1710 € EZ / 1530 € pro Person im DZ

# Histoire & Société

## Geschichte & Gesellschaft



### UP401

#### Dans les coulisses d'un musée : scènes de la vie d'une collection

Après une visite guidée et commentée de la collection du Musée Westercamp, nous découvrirons le « chantier des collections » pour apprendre comment la collection de l'imprimerie Wentzel, acquise par le Musée en 2022, est triée et restaurée, pour être finalement intégrée aux collections existantes.

#### Von der Schenkung bis zum Schaukasten – aus dem Leben einer Sammlung

Nach der Führung durch das Musée Westercamp geht es ins Obergeschoss (normalerweise nicht zugänglich), wo die unzähligen Bestandteile der 2022 ans Museum gelangten Sammlung Wentzel nach und nach sortiert und restauriert werden, bevor sie schließlich ausgestellt werden können.

<b>Date / Termin:</b>	Vendredi/Freitag, 22.03.2024 (15h-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Nelly Koebel / Serge Burger (Archives de Wissembourg)
<b>Prix / Preis:</b>	5 € (entrée et visite guidée incl. / inkl. Eintritt u. Führung)



## UP402

## Histoire et artisanat local : château de Ramberg et musée de la brosse

Découverte de la ruine historique du château de Ramberg sous l'égide d'un historien spécialiste de l'histoire locale. Visite du musée des fabricants de brosse dans la petite ville de Ramberg.

## Geschichte und Handwerk: Burg Ramberg und Bürstenbindermuseum

Bei der Wanderung zur historischen Burgruine werden Geschichte und Bedeutung der Burg Ramberg erklärt. Eine Besichtigung des Bürstenbindermuseums in Ramberg rundet den Ausflug ab.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 13.04.2024 (14h-18h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Ramberg
<b>Animation/Leitung:</b>	Rolf Übel, historien/Historiker
<b>Prix / Preis:</b>	18 € (entrées & visites incl./ inkl. Eintritt & Führungen)

## UP403

## La cathédrale de Strasbourg

Racontée et éclairée à la lumière des traditions et coutumes artisanales et historiques authentiques. Savoirs, droit, coutumes et habitudes de l'ancien métier artisanal du bâtiment. Pourquoi trouve-t-on dans les cathédrales des sculptures de chiens, singes, lièvres et renards ? Combien de compartiments intérieurs possède une cathédrale – et pourquoi ? Sur les horloges astronomiques, la vie humaine est symbolisée par combien de personnages sculptés – et pourquoi ? Pourquoi le transept est-il appelé transept ? Une visite guidée compréhensible pour tous, que l'on soit chrétien, croyant d'une autre religion ou athée.

## Das Straßburger Münster

Erklärt und erzählt im Lichte authentischer handwerkshistorischer Traditionen und Brauchtum des alten Bauhandwerks – Wissen, Recht, Brauch und Gewohnheit. Weshalb gibt es an Kathedralen Skulpturen von Hunden, Affen, Hasen und Füchsen? Wie viele Innenabteilungen hat eine Kathedrale – und warum? An astronomischen Uhren wird das Leben des Menschen durch wie viele Personenskulpturen symbolisiert – und weshalb? Warum heißt Transept – Transept? Eine Kathedralenführung verstehbar für alle Menschen, ganz gleich ob Christen, Andersgläubige oder Atheisten.

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche/Sonntag, 14.04.2024 (toute la journée/ ganztägig)
<b>Lieu / Ort:</b>	Strasbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Dietmar Wolf CEE-UFWG
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Bus
<b>Prix / Preis:</b>	88 € (bus & visites incl.; hors repas / inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

## UP404

### **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.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 20.04.2024 (toute la journée/ ganztägig)
<b>Lieu / Ort:</b>	Gunsbach, Kaysersberg
<b>Animation/Leitung:</b>	Irene Schäfer
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Bus
<b>Prix / Preis:</b>	88 € (bus & visites incl.; hors repas / inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

## UP405

 **Yiddish et européen**

La culture juive est souple et capable de s'adapter. Que signifie juif – et que signifie yiddish ? Quelle proportion du yiddish découvre-t-on dans la langue allemande ? Et en culture allemande, dans l'artisanat, que signifie « Chochemer Loschen » dans le parler des compagnons initiés itinérants ? L'héritage moral et éthique du judaïsme et la Convention européenne des droits de l'homme qu'ont-ils en commun ? Deux visites guidées de la ville, à travers le quartier yiddish médiéval et le quartier juif français d'aujourd'hui, incluant deux visites intérieures : le bain rituel (mikweh), construit vers 1200, ainsi que la synagogue principale française, la plus grande synagogue de France.

**Jiddisch und europäisch**

Die jüdische Kultur ist flexibel und anpassungsfähig. Was bedeutet jüdisch – und was jiddisch? Wie jiddisch ist die deutsche Sprache? Und im Handwerk deutscher Kultur, was nennen aufgenommene Wandergesell\*innen „Chochemer Loschen“? Was haben das moralisch-ethische Erbe des Judentums und die Europäische Konvention der Menschenrechte gemeinsam? Zwei geführte Stadtrundgänge durch das mittelalterliche jiddische Viertel und das heutige französische jüdische Stadtviertel, inkl. zwei Innenbesichtigungen: die jiddische Mikweh, das Ritualbad (um 1200 erbaut), sowie die französische Hauptsynagoge, die größte Synagoge Frankreichs.

<b>Date / Termin:</b>	Jeudi/Donnerstag, 30.05.2024 (toute la journée/ ganztägig)
<b>Lieu / Ort:</b>	Strasbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Dietmar Worlf CEE-UFWG (membre/Mitglied SEJAL)
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Bus
<b>Prix / Preis:</b>	88 € (bus & visites incl.; hors repas / inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

## UP406

**Utiliser Word avec efficacité**

Consolidez vos connaissances et découvrez les fonctionnalités avancées de WORD. Ce cours permet une prise en main rationnelle de l'outil (structurer un document, insérer des images, optimiser la mise en forme...)

Si possible, merci d'apporter votre ordinateur portable.

**Word sicher und effizient anwenden**

Vorhandene Softwarekenntnisse werden konsolidiert und neue erworben. Die Teilnehmenden lernen, Word an ihre Bedürfnisse und das eigene Umfeld anzupassen und effizienter anzuwenden (Erstellen von Berichten, Einfügen von Bildern, Optimierung des Layouts etc.)

Wenn möglich bitte das eigene Laptop mitbringen.

<b>Date / Termin:</b>	Vendredi / Freitag, 07.06. & Vendredi / Freitag, 14.06.2024 (16-18 h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Hubert Strebler
<b>Prix / Preis:</b>	28 €

## UP407

**L'abbaye de Wissembourg sous toutes ses facettes**

Visite de l'abbatiale Saint-Pierre-et-Saint-Paul et découverte des vestiges des constructions des moines de Wissembourg en compagnie d'un spécialiste des bâtiments anciens et de l'histoire de l'abbatiale.

**Die Abtei Weißenburg**

In Begleitung eines Spezialisten der historischen Gebäude der Stadt und der Kirche wird die Abteikirche Sankt-Peter-und-Paul in allen Facetten erkundet und erklärt. Auch die Umgebung der Kirche, die zum alten Benediktinerkloster gehörte, wird entdeckt.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 08.06.2024 (14h-16h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	André Reinwalt
<b>Prix / Preis:</b>	15 €

## UP408

**De la Falkenburg à la Wilgartaburg**

Une randonnée le long de la Queich, entre les ruines des châteaux de Falkenburg (XIIIe siècle) et de la Wilgartaburg, plus ancienne encore, sous l'égide d'un historien spécialiste de cette région.

**Von der Falkenburg zur Wilgartaburg**

Gemeinsame Wanderung durch das Queichtal von der 1246 erstmals urkundlich erwähnten Falkenburg bis zur noch älteren Wilgartaburg. Dabei erfährt man alles über Geschichte und Bedeutung der beiden Festungen.

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche/Sonntag, 23.06.2024 (14h-18h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Falkenburg, Wilgartaburg
<b>Animation/Leitung:</b>	Rolf Übel, historien/Historiker
<b>Prix / Preis:</b>	15 €

## UP409

**Rastatt en compagnie d'une dame de la cour**

C'est une dame de la cour princière qui vous fera découvrir la cité baroque de façon ludique mais néanmoins experte, mêlant commérages et faits historiques. Quelle femme de pouvoir a eu une influence déterminante sur la ville? Quel est le lien entre le margrave local, son altesse sérénissime « Louis le Turc » et le Roi Soleil à Versailles ? Quelles langues secrètes utilisait-on à la cour ? Une visite historique divertissante.

**Rastatt: eine Stadtführung mit Hofdame**

In Begleitung einer Hofdame im Reifrock geht es durch die Barockstadt Rastatt. Bei dem Spaziergang wird die glanzvolle Zeit des 18. Jh. amüsant und unterhaltsam mit viel Wissenswertem, sowie Klatsch und Tratsch vermittelt. Welche frühe Powerfrau beeinflusste Rastatt maßgeblich? Was verbindet den Rastatter Markgrafen, seine Durchlaucht den „Türkenlouis“ und den französischen Sonnenkönig? Welche Geheimsprachen verwendet man bei Hofe? Eine historische Stadtführung mit Charme.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 06.07.2024 (14h-16h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Rastatt
<b>Animation/Leitung:</b>	Tourismus Rastatt
<b>Trajet / Anfahrt:</b>	Trajet individuel/Selbstanfahrt
<b>Prix / Preis:</b>	14 €

## 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. Après une introduction à l'utilisation des pagaies, plusieurs quartiers de la ville pourront être admirés. A mi-chemin, le groupe pourra reprendre des forces grâce à un pique-nique fourni par le guide.

*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. A partir de 14 ans. Si vous pesez plus de 100 kg, merci de l'indiquer lors de l'inscription.*

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. Nach einer kurzen Einführung zum Paddeln werden verschiedene Stadtteile erkundet. Auf halber Strecke stärkt man sich bei einem typisch französischen Picknick mit Baguette und kleinen Leckereien, die der Kursleiter mitbringt.

*Teilnehmen können alle, die schwimmen können, körperlich fit sind und keine Angst vor Wasser haben. Kanuerfahrungen sind nicht erforderlich. Ab 14 Jahren. Bei über 100 kg Körpergewicht bitte dies bei der Anmeldung angeben.*

Teilnahmegebühr bei 10-12 Personen: 59 €.

Bei 8-9 Personen: 70 €.

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche/Sonntag, 07.07.2024 (9h30-ca. 17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Strasbourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Sebastian Paulus
<b>Prix / Preis:</b>	59 € (visite, location de canoë & pique-nique incl. / inkl. Führung, Kanumiete & Picknick)

# Nature & Santé

## Natur & Gesundheit



UP501

### Yoga

Profitez de l'heure du déjeuner pour suivre un cours de yoga : un moment de détente et relaxation pour pouvoir appréhender le quotidien dans des conditions optimales.

### Yoga

Ein entspannender Kurs in der Mittagspause - um für den Rest der Woche gewappnet zu sein!

<b>Date / Termin:</b>	12 jeudis/Donnerstage: 14.03.,21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06.2024 (12h30-13h15)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Dominique Starck
<b>Prix / Preis:</b>	85 €

## UP502

## 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.

*En coopération avec la VHS Neustadt a. d. Weinstraße.*

## Yoga-Wochenende im Elsass

Ein Wochenende gegen den Stress! 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.

*In Zusammenarbeit mit der VHS Neustadt a. d. Weinstraße.*

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 27.04. & dimanche/Sonntag, 28.04.2024 (10h-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Seebach
<b>Animation/Leitung:</b>	Dominique Starck
<b>Prix / Preis:</b>	78 € (hors hébergement et repas / ohne Übernachtung und Essen)

## UP503

## 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.

## Sophrologie

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

<b>Date / Termin:</b>	6 samedis/Samstage: 16.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 25.05.2024 (14h-15h30)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wissembourg
<b>Animation/Leitung:</b>	Sophie Schönhöfer
<b>Prix / Preis:</b>	60 €



## UP504 / UP505 / UP506

**Le tai-chi-chuan**

Ces ateliers proposent 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.

*Les cours sont progressifs mais peuvent être réservés individuellement si on a des connaissances préalables.*

**Tai Chi Ch'uan im Grenzgebiet**

In diesen Tageskursen, die in dem herrlichen Rosengarten eines Künstlers stattfindet, sollen erste Eindrücke von dieser Bewegungskunst 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.

*Die Kurse bauen aufeinander auf, können jedoch auch einzeln gebucht werden, wenn Vorkenntnisse bestehen.*

<b>Dates / Termine:</b>	<b>UP504 cours de base/Grundkurs:</b> Samedi / Samstag 04.05.2024 (10h-16h)
	<b>UP505 niveau 2/Stufe 2:</b> Samedi / Samstag 08.06.2024 (10h-16h)
	<b>UP506 niveau 3/Stufe 3:</b> Samedi / Samstag 06.07.2024 (10h-16h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Drachenbronn-Birlenbach
<b>Animation/Leitung:</b>	Helmut Spindler
<b>Prix / Preis:</b>	58 € par cours/pro Kurs

## Aromathérapie

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise l'essence aromatique des plantes pour prévenir et soigner certaines maladies. Les huiles essentielles mobilisent les forces d'auto-guérison, renforcent le système immunitaire et peuvent améliorer l'humeur et la qualité de vie en général. Après une présentation de quelques plantes locales d'où sont tirées ces huiles essentielles, les participant\*es élaboreront des préparations à différents dosages.

## Aromatherapie

Aromatherapie ist ein Teil der Pflanzenheilkunde und dient dem Menschen zur Gesundheitsvorsorge. Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte, stärken das Immunsystem, können stimmungsaufhellend sein und die Lebensqualität des Menschen verbessern.

Nach einem Einführungsvortrag und Erklärungen zu ätherischen Ölpflanzen im heimischen Garten bereiten die Teilnehmer verschiedene Darreichungsformen mit ätherischen Ölen zu.

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 15.06.2024 (15h-18h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Wingen près de / bei Lembach
<b>Animation/Leitung:</b>	Ursula Schauer/Johannes Schauer
<b>Prix / Preis:</b>	35 € (documents & matériel incl. / inkl. Skript & Material)

## UP508 / UP509

**Sorties en canoë**

**Deux sorties nature, la première** le long de la Sauer, de Forstfeld à Munchhausen, où la Sauer traverse un paysage pittoresque et authentique, classé réserve naturelle.

**La deuxième** fera traverser Strasbourg en canoë pour en savoir plus de la métropole européenne, tout en découvrant de petits paradis au fil de l'eau. Elle commence près des institutions européennes et se termine à La Wantzenau, voire Gambsheim.

Sous la direction d'un guide nature expérimenté, tout le monde peut faire l'expérience de ce sport et vivre une sortie nature inoubliable.

*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.*

*A partir de 14 ans. Si vous pesez plus de 100 kg, merci de l'indiquer lors de l'inscription. Prix de participation pour 10-12 personnes : 56 €. Pour 8-9 personnes : 68 €.*

**Voir également la sortie en canoë dans Strasbourg le 07.07.2024, UP410.**

**Kanutouren**

**Bei der ersten Kanutour** geht es von Forstfeld bis Munchhausen durch die malerische, urwüchsige Landschaft der elsässischen Rheinebene, die unter Naturschutz steht.

**Die zweite** führt durch Straßburg auf den Spuren der Kultur- und Siedlungsgeschichte, wobei herrliche kleine Paradiese entdeckt werden. Nebenbei erfährt man viel Wissenswertes über die Europametropole von heute. Die Tour beginnt auf Höhe der EU-Institutionen und endet bei La Wantzenau oder Gambsheim.

Unter fachmännischer Leitung können alle sicher und erlebnisreich den Kanusport erfahren. Das Naturerlebnis steht dabei im Vordergrund.

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

*Ab 14 Jahren. Bei über 100 kg Körpergewicht bitte dies bei der Anmeldung angeben. Teilnahmegebühr bei 10-12 Personen: 56 €. Bei 8-9 Personen: 68 €.*

**Siehe auch die Kanutour durch Straßburg am 07.07.2024, UP410.**

<b>Dates / Termine:</b>	<b>UP508 Sauer:</b> Dimanche/Sonntag, 16.06.2024 (9h30-16h) <b>UP509 Strasbourg-La Wantzenau:</b> Samedi/Samstag, 13.07.2024 (9h30-16h)
<b>Lieux / Orte:</b>	Sauer / Ill (Alsace/Elsass)
<b>Animation/Leitung:</b>	Sebastian Paulus
<b>Prix / Preis:</b>	56 € par sortie/pro Tour (visite & location de canoë incl. / inkl: Führung & Kanumiete)

## UP510

**La biodiversité en Alsace: Hortus Hymenoptera**

Comment favoriser la biodiversité dans son jardin ? C'est ce que vous fera découvrir Sébastien Heim dans le microcosme de son jardin exceptionnel à Obersteinbach.

*En coopération avec la Réserve de biosphère Vosges du Nord-Pfälzerwald.*

**Biogarten Hymenoptera: Artenvielfalt im Elsass**

Ein passionierter Insekten- und Gartenfachmann führt durch die verschiedenen Zonen seines herrlichen Biogartens und erklärt die herausragende Rolle der Insekten in der biologischen Vielfalt.

*In Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen.*

<b>Date / Termin:</b>	Dimanche/Sonntag, 16.06.2024 (10h-12h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Obersteinbach
<b>Animation/Leitung:</b>	Sébastien Heim
<b>Prix / Preis:</b>	14 € (entrée & visite guidée)

## UP511

**Voler sans frontières**

La matinée sera consacrée à des cours théoriques de pilotage. L'après-midi, un petit survol à bord d'un planeur à moteur permettra de découvrir l'espace PAMINA aussi libre qu'un oiseau.

*A partir de 16 ans, poids max. 100 kg.*

**Fliegen ohne Grenzen**

Vormittags werden theoretische Grundlagen des Fliegens vermittelt. Nachmittags erschließt ein kleiner Flug im Motorsegler den PAMINA-Raum aus der Vogelperspektive.

*Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg.*

<b>Date / Termin:</b>	Samedi/Samstag, 13.07.2024 (10h-17h)
<b>Lieu / Ort:</b>	Schweighofen
<b>Animation /Leitung:</b>	Aeroclub Schweighofen-Wissembourg
<b>Prix / Preis:</b>	105 €

**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. Vorsitzende  
Joachim Wohlwend, 2. Vorsitzender  
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.**

Unterer Sommerwaldweg 40-42  
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

