

Formations pour seniors

Programme : SEPT | DÉC 2025



YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

DIALOGUE | FORMATION | N°2

La Chambre des salariés, une structure indispensable qui :

Défend vos intérêts

La CSL défend les intérêts de ses 630 000 affiliés par la rédaction d'avis sur les projets de loi, par la désignation de représentants au sein des organismes de la Sécurité sociale, du Tribunal du travail et de divers organes consultatifs.

Ainsi, elle défend votre qualité de vie, votre pouvoir d'achat, vos droits et vos acquis sociaux.

Vous informe

La CSL édite et met à disposition des ouvrages thématiques en matière de droit du travail, sécurité sociale, fiscalité et bien-être au travail.

Elle propose des publications qui traitent de sujets socio-économiques et rédige des prises de position alimentant les débats socio-économiques au Luxembourg.

Vous aide à progresser

La CSL contribue à l'organisation de la formation professionnelle initiale. Acteur fort et incontournable, à la croisée des mondes de la formation initiale, de la formation continue et du monde socio-économiques, la CSL à travers son centre de formation continue, le LLLC, propose une offre de formation continue adaptée aux besoins et aux aspirations des salariés.



**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG**

La CSL : une structure indispensable pour défendre les intérêts des salariés

La Chambre des salariés (CSL), créée suite à l'introduction du statut unique, compte plus de 630 000 affiliés. Elle joue un rôle de consultation et de réflexion dans la procédure législative du pays. Son avis est requis sur tous les projets de loi touchant ses affiliés avant le vote définitif par la Chambre des députés.

Elle élabore des publications sur des dispositions légales en matière de droit du travail, de droit de la sécurité sociale, elle publie des prises de position et des avis sur des sujets économiques et sociaux et organise des conférences publiques en relation avec le monde du travail.

La CSL nomme les représentants des salariés et des retraités qui siègent au sein de la Caisse nationale de santé, de la Caisse nationale d'assurance pension, du Tribunal du travail et des juridictions de la sécurité sociale.

Elle propose des formations aux représentants du personnel dans son Centre de formation et de séminaires (CEFOS) à Remich qui dispose d'une structure multifonctionnelle pour l'organisation de réunions et de conférences.

La formation continue pour adultes est une activité principale de la CSL. Le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), son centre de formation, offre un grand panel de cours du soir, de séminaires, de formations universitaires, de formations spécialisées et de certifications professionnelles.

Les formations proposées par le LLLC se déroulent dans le bâtiment de la CSL à Bonnevoie situé à proximité directe de la gare de Luxembourg et facilement accessible via les transports publics.



**LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE**
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

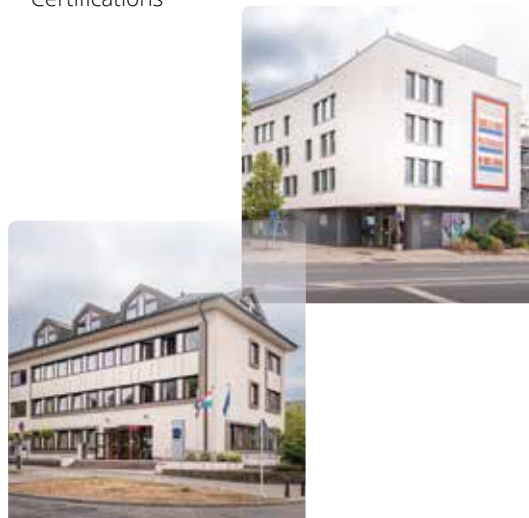
Le LLLC : la formation continue de la Chambre des salariés

Avec plus de 12 000 inscriptions par an, le LLLC se positionne comme l'un des plus grands offreurs de formation continue pour adultes du Luxembourg.

Il propose aux salariés une large gamme de formations à des prix compétitifs menant à des diplômes et certifications reconnus.

Son offre

- Cours du soir
- Séminaires
- Diplôme d'Accès aux Études Universitaires - Option Littéraire (DAEU-A)
- Formations universitaires
- Formations spécialisées
- Formations pour seniors
- Certifications



Weiterbildung im Dienst der Prävention und der sozialen Teilhabe

Bildung dient nicht nur dem Erwerb von Kompetenzen, sondern ist Teil eines umfassenderen Ansatzes zur Prävention, zur Stärkung der Autonomie und zur Förderung der sozialen Teilhabe. Diese Dynamik zeigt sich besonders deutlich in Weiterbildungsangeboten für Seniorinnen und Senioren.

Sie trägt dazu bei, Risiken im Zusammenhang mit dem Verlust von Autonomie, sozialer Isolation oder mangelnder Beherrschung moderner Technologien zu verringern und stellt somit ein wirksames Präventionsinstrument dar. Prävention beschränkt sich allerdings nicht nur auf praktische Aspekte: Dabei ist es wichtig, Inhalte anzubieten, die sich mit aktuellen Themen befassen, um den Teilnehmenden ein besseres Verständnis für fortlaufende Entwicklungen zu ermöglichen, diese einzuordnen und reflektiert damit umzugehen.

Phänomene wie Künstliche Intelligenz können schnell Ängste hervorrufen - insbesondere durch die Unsicherheit gegenüber dem Unbekannten und

das Fehlen klarer Anhaltspunkte. Infolgedessen haben wir im Herbst-Winter-Programm 2025 unter anderem eine Weiterbildung aufgenommen, die Wissen über Künstliche Intelligenz vermittelt und vertieft – über ihre Definition, ihre Grenzen und ihre praktische Anwendung.

Für das zweite Halbjahr 2025 freuen wir uns außerdem, in Zusammenarbeit mit der Polizei eine Informationsveranstaltung anzubieten, in der aktuelle Betrugsmaschen thematisiert werden, denen ältere Menschen ausgesetzt sein können, sowie Möglichkeiten, sich bestmöglich davor zu schützen.

Bei der Gestaltung unseres Weiterbildungsprogramms achten wir darauf, Kurse anzubieten, die sowohl auf die spezifischen Bedürfnisse unserer Teilnehmenden abgestimmt sind als auch aktuelle Themen aufgreifen.

In unseren acht Bildungsbereichen starten zahlreiche neue Kurse, die das bestehende Angebot ergänzen: Italienisch- und Portugiesisch Kurse, Kochkurse zu neuen Themen,

Kurse zur positiven Psychologie zur Verbesserung des Schlafs, neue Literaturkurse - um nur einige Beispiele zu nennen. Alle stehen im Einklang mit unserem Anspruch, relevante, zeitgemäße und ansprechend gestaltete Weiterbildungen anzubieten.

Diese Lernzeiten sind auch Zeiten der Begegnung und des Austauschs. Der Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden fördert die Freude am Lernen in einer angenehmen und passenden Umgebung.

Soziale Interaktion ist und bleibt ein wesentlicher Bestandteil unseres Programms.

Wir wünschen Ihnen mit dieser neuen Ausgabe anregende (Wieder-) Entdeckungen sowie bereichernde und zugleich angenehme Lernmomente.

September 2025

La formation au service de la prévention et du maintien du lien social



Jean-Claude
Reding

Vice-président
de la CSL

La formation ne répond pas uniquement à un objectif d'acquisition de compétences, mais s'inscrit dans une démarche plus large de prévention, de consolidation de l'autonomie et de maintien du lien social. Cette dynamique trouve une résonance toute particulière dans les formations pour seniors.

Elle contribue à limiter les risques liés à la perte d'autonomie, à l'isolement ou à une faible maîtrise des outils contemporains, et constitue de ce fait un levier efficace de prévention. Mais la prévention ne se limite pas à des aspects pratiques : elle implique également de proposer des contenus en lien avec l'actualité, permettant ainsi aux participants de mieux comprendre les évolutions en cours, de les décrypter et de s'en saisir de manière raisonnée.

Des phénomènes tels que l'Intelligence Artificielle, par exemple, peuvent rapidement générer des craintes, liées justement à la peur de l'inconnu et le manque de repères. Parmi nos nouveautés de ce programme automne-hiver 2025, nous

avons donc notamment intégré une formation permettant d'acquérir et de renforcer des connaissances sur l'Intelligence Artificielle, sur sa définition et ses limites, ainsi que la découverte de son utilisation pratique. Pour ce second semestre 2025, nous avons également le plaisir de proposer une séance d'information en collaboration avec la Police, permettant d'aborder concrètement les différentes arnaques actuelles auxquelles les seniors peuvent être exposés, ainsi que les moyens de s'en protéger au mieux.

Lors de la construction du programme de formation, nous veillons à proposer des formations à la fois en accord avec les besoins spécifiques de nos participants, en adéquation avec leur profil, et en lien direct avec les thématiques actuelles.

À travers nos 8 domaines de formation, de nombreux cours sont nouvellement lancés et viennent compléter l'offre existante : des cours d'italien et de portugais, des cours de cuisine avec de nouvelles thématiques, des cours de

psychologie positive pour améliorer le sommeil, des nouveaux cours de littérature, pour n'en citer que quelques-uns, et tous en accord avec notre engagement pour des formations à la fois pertinentes, en phase avec les enjeux contemporains et conçues dans un format adapté et stimulant.

Ces temps de formation sont aussi des temps de rencontre et de dialogue. En favorisant les échanges entre apprenants et intervenants, ces moments partagés cultivent le plaisir d'apprendre, dans un cadre convivial et adapté.

Les interactions sociales sont et resteront un pilier fondamental de notre programme.

Nous vous souhaitons de belles (re-)découvertes dans cette nouvelle édition et des moments d'apprentissages aussi riches que plaisants.

Septembre 2025

Inhaltsverzeichnis

1		<i>Digitale Tools und deren Nutzung</i>	8
2		<i>Die Bürgerrechte und verschiedene Dienstleistungen</i>	20
3		<i>Künstlerischer Ausdruck – die Workshops</i>	34
4		<i>Kunst, Musik und Geschichte</i>	44
5		<i>Körper, Geist und Sport</i>	64
6		<i>Gesundheit und Vorsorge</i>	78
7		<i>Kulinarik und Wein</i>	96
8		<i>Sprachen und Sitten</i>	104
 <i>Weiterbildungskalender - pro Monat</i>			116
<i>Anmeldeformular</i>			121

Sommaire

1		Les outils numériques et leur utilisation	9
2		Les droits des citoyens et différents services	21
3		L'expression artistique – les ateliers	35
4		L'art, la musique et l'histoire	45
5		Le corps, l'esprit et le sport	65
6		La santé et la prévention	79
7		La gastronomie et le vin	97
8		Les langues et les coutumes	105
		Calendrier des formations - par mois	116
		Formulaire d'inscription	123
		Conditions générales	126

Praktische Informationen

Präsentation

Die in dieser Broschüre angebotenen Kurse und Aktivitäten richten sich an Senioren, die über 60 Jahre alt oder in Rente sind. Sie finden tagüber an Werktagen statt.

Zusammenfassend



SPRACHE

Die Kurse werden hauptsächlich auf Luxemburgisch und Französisch angeboten. Wenn der Kursleiter mehrere Sprachen beherrscht (Französisch, Luxemburgisch, Englisch), passt er seinen Kurs an alle Teilnehmer an.



DAUER

Die Dauer eines Kurses beträgt zwischen 1 und 3 Stunden. Ein Kurs kann je nach gewähltem Thema über mehrere Wochen stattfinden.



UHRZEIT

Mit wenigen Ausnahmen finden die Kurse morgens zwischen 08:30 und 12:00 Uhr oder nachmittags zwischen 13:30 und 19:00 Uhr statt.



TERMINE

Alle in diesem Katalog aufgelisteten Kurse können jederzeit auch auf Anfrage an anderen Daten angeboten werden. Für jeden Kurs sind jedoch mindestens 8 Teilnehmer erforderlich.



ORT

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



WEITERBILDUNGSBEREICHE

1. Digitale Tools und deren Nutzung
2. Die Bürgerrechte und verschiedenen Dienstleistungen
3. Künstlerischer Ausdruck – die Workshops
4. Kunst, Musik und Geschichte
5. Körper, Geist und Sport
6. Gesundheit und Vorsorge
7. Kulinarik und Wein
8. Sprachen und Sitten



MITTAGESSEN

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, an entsprechend gekennzeichneten Kurstagen ein Mittagessen (12:00-13:00 Uhr) in der CSL-Brasserie zum Preis von 10 € einzunehmen. **Die Reservierung sollte bis spätestens 09:00 Uhr am Kurstag im Sekretariat der CSL/LLLC erfolgen.**

FÜR MITGLIEDER EINER BEI DER CSL IM PLENUM VERTRETENEN GEWERKSCHAFT (OGBL, LCGB, ALEBA, SYPROLUX) WERDEN DIE KOSTEN FÜR DIE SCHULUNG UND DAS MITTAGESSEN VON DIESER ÜBERNOMMEN. IN DIESEM FALL SENDEN SIE BITTE DAS AUSGEFÜLLTE ANMELDEFORMULAR AN DAS SEKRETARIAT IHRER GEWERKSCHAFT.



ANMELDUNG

Um die Qualität seiner Dienstleistungen zu optimieren, bietet das Luxembourg Lifelong Learning Centre die Möglichkeit einer Online-Registrierung an. Es ist jedoch auch möglich, sich mittels eines ausgefüllten Anmeldeformulars in Papierform (S.121) anzumelden, entweder:

- per E-Mail an **formation@lllc.lu** oder
- per Post an **CSL/LLLC B.P. 1263 L-1012 Luxembourg**



Diesen Katalog können Sie auf unserer Internetseite **LLLC.lu** herunterladen.



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALAIRES

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
T +352 27 494 600



formation@lllc.lu
LLLC.lu



Les informations pratiques

Présentation

Les formations et activités proposées dans cette brochure s'adressent aux seniors, qui ont plus de 60 ans ou qui sont en retraite. Elles se déroulent en semaine, pendant la journée.

En résumé



LANGUE

Les cours sont majoritairement offerts en langues luxembourgeoise et française. Dans quelques cas où le formateur maîtrise plusieurs langues (français, luxembourgeois, anglais), celui-ci adaptera son cours à l'ensemble des participants.



DURÉE

La durée d'une formation ou d'une activité varie normalement entre 1 et 3 heures par séance. Une formation peut comprendre une seule séance ou plusieurs selon le thème choisi.



HORAIRE

À quelques exceptions près, les formations ont lieu le matin entre 08h30 et 12h00 ou l'après-midi entre 13h30 et 19h00.



DATES - SESSIONS

Toutes les formations proposées peuvent également être réalisées sur demande à des dates différentes que celles indiquées dans le présent catalogue. Un minimum de 8 participants est néanmoins requis pour chaque formation.



LIEU

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



LES DOMAINES PROPOSÉS

1. Les outils numériques et leur utilisation
2. Les droits des citoyens et différents services
3. L'expression artistique – les ateliers
4. L'art, la musique et l'histoire
5. Le corps, l'esprit et le sport
6. La santé et la prévention
7. La gastronomie et le vin
8. Les langues et les coutumes



DÉJEUNER

Les participants ont la possibilité de prendre le repas de midi (12h00-13h00) à la brasserie de la CSL les jours de formation pour un prix de 10 €. Une mention est indiquée à cet effet sur la fiche formation, le cas échéant. **La réservation du repas doit être effectuée au plus tard le jour même avant 09h00 au secrétariat de la CSL/LLLC.**

POUR LES MEMBRES D'UN SYNDICAT REPRÉSENTÉ AU SEIN DE L'ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DE LA CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, SYPROLUX), LE COÛT DE LA FORMATION ET DU REPAS DE MIDI SONT PRIS EN CHARGE PAR CE DERNIER. DANS CE CAS, VEUILLEZ RETOURNER LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION DÛMENT REMPLI AU SECRÉTARIAT DE VOTRE SYNDICAT.



INSCRIPTION

Afin d'optimiser la qualité de ses services, le Luxembourg Lifelong Learning Centre offre la possibilité d'inscription en ligne. Cependant, il est toujours possible de s'inscrire moyennant un formulaire d'inscription version papier (p.123) dûment rempli, soit

- par courriel à **formation@lllc.lu**, soit
- par courrier postal à **CSL/LLLC B.P. 1263 L-1012 Luxembourg**



Téléchargez ce catalogue sur notre site internet **LLLC.lu**



LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
T +352 27 494 600



formation@lllc.lu
LLLC.lu





Digitale Tools und deren Nutzung

Angesichts der vielen Möglichkeiten, die sich uns in einer zunehmend digitalisierten Welt bieten, zielen die im Bereich Digitale Tools und deren Nutzung angebotenen Kurse darauf ab, Ihnen die Schlüssel zur Beherrschung dieser Tools zu geben, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Ob es sich um neue Kommunikationsmethoden, praktische Apps oder Multimedia-Daten handelt – lernen Sie,

wie Sie sich diese Technologien bestens aneignen können, um die Neuerungen nicht mehr nur zu erdulden. Werden Sie mithilfe unserer fachkundigen Kursleiter zu wahren Akteuren des Wandels und wirken Sie somit dem Risiko des „Illekttronismus“ aktiv entgegen.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



1

Les outils numériques et leur utilisation

Face à la multitude de possibilités qui s'offrent à nous dans un monde de plus en plus digitalisé, les formations proposées dans le domaine des outils numériques et leur utilisation visent à vous donner les clés pour maîtriser ces outils et pour en tirer le plus grand bénéfice.

Qu'il s'agisse des nouveaux modes de communication, d'applications pratiques ou encore de données

multimédias – apprenez à vous approprier ces technologies pour ne plus « subir » les nouveautés, éloigner le danger de l'« illectronisme » et, au contraire, devenir de vrais acteurs du changement avec l'accompagnement de nos formateurs experts.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



Wéi kann en sech am Internet schützen?

INHALT

- D'Erstellen an d'Sécherer vun engem Passwuert.
- D'Cloud.
- D'Risiko vum Internet a wéi een sech schützen kann.
- Digital Spueren:
 - sécher Transaktiounen.
- Kafem iwwer Internet:
 - Risiken a Rotschléi.

REF. SN1103L



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



02/10/2025
09/10/2025



40 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi elektronesch Ënnerschrëft a Luxtrust

INHALT

Wann ee vun doheem aus mam Staat oder enger Bank wëll a Kontakt trieden, muss een sech kënnen elektronesch ausweisen.

Déi Digital Identitéit garantéiert e sécheren Zougang zu Online Services an erlaabt ausserdeem E-Banking duerchzuféieren. Et huet ee souguer d'Méiglechkeet Dokumenter elektronesch z'ënnerschreiwen:

- LuxTrust Mobile a LuxTrust Scan
- déi digital Identitéitskaart an de Führerschäin.

Mir weisen Iech wéi eng Méiglechkeeten datt et gëtt fir sech auszuweisen an elektronesch ze ënnerschreiwen.

Mir kucken dann och wat mer an d'Zukunft nach alles am digitale Portmonnie fannen:

Well dëst eng praktesch Ausbildung ass, ass et recommandéiert déi néideg privat Geräter, wéi zum Beispill de Smartphone, matzebréngen.

REF. SN1103L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



16/10/2025
30/10/2025



40 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Kontakt zu Famill a Frënn halen

INHALT

- Sozial Netzwierker:
 - Risiken a Virdeeler;
 - säi perséinleche Profil.
- Kommunikatiounsmëttelen:
 - Skype;
 - WhatsApp;
 - FaceTime;
 - E-Mailen;
 - Messenger.

REF. SN1104L



LU



3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



06/11/2025



20 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Non respect de vos droits ?

L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs vous vient en aide

ULC nouvelle asbl
www.ulc.lu

Pour toute demande de renseignements, veuillez nous contacter s.v.p. par téléphone 496022-1 ou courriel info@ulc.lu

Heures d'ouverture des bureaux à Howald
de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Consultations par des conseillers de l'ULC, des avocats et conseillers fiscaux sur rendez-vous uniquement

Permanences téléphoniques

les lundis, mercredis et vendredis de **08h00 à 13h00** /
les mardis et jeudis de **08h00 à 12h00**

**Consultations hebdomadaires
par des conseillers de l'ULC à**

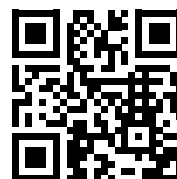
Ettelbruck Maison sociale

40, avenue Salentiny
les jeudis de 14h00 à 16h00

L'ULC défend les consommateurs et les locataires par l'intermédiaire

- de son service contentieux et d'assistance juridique
- de consultations d'avocats
- de consultations et visites d'inspecteurs en bâtiment
- de consultations d'experts en matière fiscale
- de sa présence dans des commissions de règlement extrajudiciaire de litiges :
 - Médiateur en assurances
 - Commission Luxembourgeoise des Litiges de Voyage (CLLV)

Scannez le QR-Code
pour visiter
notre site Internet.



Union Luxembourgeoise des Consommateurs

55, rue des Bruyères
L-1274 Howald
Téléphone : 49 60 22 - 1
Téléfax : 49 49 57

E-mail : info@ulc.lu
www.ulc.lu

    **ULConsommateurs**



Déi sozial Netzwierker an der Praxis

ZILER

Bréngt Äre Smartphone oder Ären Tablet mat, a mir weisen Iech, wéi Dir am Alldag un de gängige sozialen Netzwierker kënnt deelhuelen:

- Facebook
- Instagram

- X (Twitter)
- YouTube
- Snapchat
- TikTok
- asw.

INHALT

Mir weisen Iech, wéi:

- Dir kënnt Är Meenung schreiwen.
- Dir kënnt Biller vun Ärer Vakanz eroplueden.
- Ee ka Videoen eroplueden oder kucken.
- Dir kënnt interessant Websäite kucken a kuerz Messagë schreiwen.
- Dir kënnt Saachen evaluéieren.
- Dir kënnt gesinn, wat aner Leit gutt fannen a kucken.

REF. SN1104L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



20/11/2025
21/11/2025



40 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Administrativ Demarchen an de Guichet unique

INHALT

- Déi Lëtzebuerger Portaler an hir Ziler:
 - de Guichet unique;
 - d’Gemengen.
- E-Banking:
 - d’Consultatioun vu senge Bankkonten;
 - eng Iwwerweisung maachen;
 - Dokumenter bestellen.
- LLC.lu

REF. SN1105L



LU



3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



27/11/2025



20 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De Guichet unique an der Praxis

ZILER

Bréngt Äre Smartphone oder Ären Tablet mat a mir hëllefen Iech fir d'Plattform Guichet.lu ze benotzen:

- Obligatioune vun engem Benotzer vum Site Guichet.lu.

- Funktioune vum Site Guichet.lu.
- D'Servicer fir d'Bierger.
- asw.

INHALT

Mir weisen Iech, wéi:

- Dir en Domaine oder eng Optioun kënnt wien.
- Eng Servicer op MyGuichet.lu ugebuede ginn.
- Eng Formularen et ginn.
- Een sech mat MyGuichet.lu verbënnt.
- Eng Méiglechkeeten een huet fir sech ze identifizéieren.
- Dir Äre private Raum kënnt kontrolléieren.
- Déi eenzel Prozeduren a Kommunikatioune verwalt ginn.
- Een Zougang huet zu senge perséinlechen Donnéeën an Dokumenter.

REF. SN1105L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



28/11/2025
04/12/2025



40 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Alles ass digital: Fernseh, Filmer, Fotoen a Musek

ZILER

Et geet drëms fir Iech mat den
neien digitale Multimediaformater
vu Fernseh, Film, Musek, Fotoen

a Videoe vertraut ze maachen
a fir Iech déi entspriechend
Méiglechkeete virzestellen.

INHALT

- Digitaliséierung
- Multi-Média Daten an hir
Formater:
 - d'Musek
 - d'Fotoen
 - d'Videoe respektiv d'Filmer
- Streaming:
 - Spotify, Qobuz, Tidal, Roon...
 - YouTube, Netflix...
- Erënnerungen net verléieren:
 - al Formater ëmwandelen

REF. SN1106L



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



12/12/2025
16/12/2025



40 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle - Focus sur ChatGPT

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de base de l'Intelligence Artificielle (IA).
- Découvrir les usages actuels de l'IA.
- S'initier à l'utilisation de ChatGPT comme outil d'assistance.
- Développer une réflexion critique sur les limites et les enjeux de l'IA.

CONTENU

- Introduction à l'Intelligence Artificielle (IA).
- Évolution de l'IA.
- Présentation de ChatGPT.
- Utilisation efficace de ChatGPT.
- Éthique et limites de l'IA.
- Perspectives futures.

REF. SN1108



FR



3 x 2 heures



10h00 > 12h00



13/11/2025
20/11/2025
27/11/2025



40 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg





Die Bürgerrechte und verschiedene Dienstleistungen

Der Übergang zur Rente ist ein Kapitel mit zahlreichen Neuheiten. Um dieses Kapitel so zu gestalten, wie man es sich für sich selbst vorstellt, ist es ausschlaggebend, die von den verschiedenen Dienstleistern angebotenen Vorgehensweisen zu kennen und zu beherrschen.

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Patiente Verriedung A.s.b.l. Informationsveran-

staltungen an, die Ihnen ein besseres Verständnis Ihrer Rechte ermöglichen. Ergänzend hierzu wurden konkrete Schulungen in Zusammenhang mit den verschiedenen Vorgehensweisen und verfügbaren Dienstleistungen ausgearbeitet, um auf individuelle Fragen eingehen zu können.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



2

Les droits des citoyens et différents services

Le passage à la retraite est un chapitre rempli de nouveautés. Pour pouvoir le façonner à son image et au plus près de l'idée que l'on s'en fait, il est essentiel de bien connaître et de maîtriser les démarches proposées par les différents services.

Cette année encore, en collaboration avec la Patiente Verriedung A.s.b.l., nous vous proposons des séances d'information permettant une meilleure compréhension de vos droits.

En complément, des formations concrètes en lien avec les différentes démarches et avec les services disponibles ont été élaborées pour apporter des réponses aux interrogations individuelles.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



D'Fleegeversécherung

ZILER

D'Fleegeversécherung ass en onofhängegen Deel vun der Sozialversécherung zu

INHALT

- D'Fleegeversécherung (Assurance Dépendance).
- Wien kann Hëllef bei der Fleegeversécherung ufroen?
- Wéini kritt Dir Hëllef vun der Fleegeversécherung?
- Wéi genee hëlleft d'Fleegeversécherung?
- Wéi frot Dir Hëllef vun der Fleegeversécherung un?

Lëtzebuerg. Se deckt d'Käschte vun Hëllef- a Fleegeverser fir Leit déi Fleege brauchen.

- Wéi kontrolléiert d'Fleegeversécherung, wien Hëllef kritt?
- Wéi informéiert d'CNS Iech doriwwer?
- Wéini musst Dir eng nei Demande maachen?
- Wat maache mat Reklamatiounen?
- Wéi kontaktéiert Dir d'Fleegeversécherung?

AN ZESUMMEN AARBECHT MAT:



REF. SN2301L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



24/09/2025



15 €



Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les règles et les droits de succession

CONTENU

- Les règles civiles en matière de transmission patrimoniale :
 - quand s'ouvre une succession ?
 - de quoi est composée une succession ?
 - les différents types de successions ;
 - les différents types d'héritiers ;
 - qui hérite ? La dévolution successorale ;
 - la réserve légale et le quotité disponible ;
 - l'option héréditaire ;
 - la déclaration de succession ;
 - le règlement européen n°650/2012 relatif aux successions internationales.
- Les règles fiscales :
 - les droits de succession et de mutation par décès au Luxembourg ;
 - l'impact fiscal successoral de la détention par des résidents luxembourgeois de biens immobiliers en France ou en Belgique ;
 - l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en Belgique ;
 - l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en France ;
 - l'aperçu de quelques techniques de planification successorale au Luxembourg et au niveau transfrontalier.

REF. SN2401



FR



3,5 heures



16h00 > 19h30

25/09/2025 ou
20/11/2025

25 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De leschte Wëllen: Wat muss ech maachen?

INHALT

- Stellt Iech déi wichteg Froen.
- Diskutéiert et mat Ärem Dokter.
- Wielt eng Vertrauenspersoun.
- Schreift Äre Wëllen op.
- Deposéiert dës richteg.
- Diskutéiert et mat enke Familljememberen a Frënn.

REF. SN2302L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



08/10/2025



15 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le Dossier de Soins Partagé électronique (DSP)

CONTENU

Le DSP est votre dossier de santé électronique gratuit, personnel et sécurisé. Il centralise en un seul et même endroit, les informations essentielles relatives à votre santé.

- Qu'est-ce qu'un Dossier de Soins Partagé ou DSP ?
- Quelles informations sont contenues dans le DSP ?

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2303



FR



2 heures



14h00 > 16h00



29/10/2025



15 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De Patrimoine

INHALT

D'Besteuerung vum Patrimoine:

- Wéi gëtt mäin Zënsakommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligationen, Relibi)?
 - Wéi gi meng Dividende besteiert (Aktie vu lëtzebuergesch an auslännesche Gesellschaften, Holdingfirmen an UClen)?
 - Wéi gi meng Kapitalgewënner (kuerzfristeg, laangfristeg, grouss Holdingen) besteiert?
 - Wéi gi meng Immobiliengewënner (lëtzebuergesch, belsch a franséisch Immobilien) besteiert?
- Ass et interessant mir eng Patrimoine-Struktur opzebauen?
- Wéi kann ech mech gesetzlech effizient organiséieren?

D'Iwwerdroe vum Räichtum:

- Ierf- a Schenkungssteuer zu Lëtzebuerg;
- Organisatioun vun der Ierfschaft duerch de Regime vum Bestietnis;
- Wéi kann ech am Beschte mäi beweegleche Patrimoine iwwerdroe?
- Wéi kann ech am beschte mäi Geschäft iwwerdroe? Ass et méiglech d'Kontroll ze halen?
- Wéi ginn déi meescht lëtzebuergesch, franséisch a belsch Immobilien iwwerdroen?

REF. SN2601L



LU



3 Stonnen



09:00 > 12:00 Auer



11/11/2025



20 €



Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le patrimoine

CONTENU

La fiscalité du patrimoine :

- Comment sont imposés :
 - mes revenus d'intérêt (comptes bancaires, obligations luxembourgeoises et étrangères, relibi) ?
 - mes revenus de dividendes (actions de sociétés de droit commun luxembourgeoises et étrangères, de holdings et d'OPC) ?
 - mes plus-values mobilières (court terme, long terme, participations importantes) ?
 - mes plus-values immobilières (immobilier luxembourgeois, belge et français) ?
- Est-il intéressant de constituer ma structure patrimoniale ?
- Comment m'organiser légalement de façon fiscalement efficiente ?

Le transfert du patrimoine :

- Les droits de succession et de donation à Luxembourg ;
- L'organisation successorale à travers le régime matrimonial ;
- Comment transférer au mieux mon patrimoine mobilier ?
- Comment transférer au mieux mon entreprise ? Est-il possible d'en garder le contrôle ?
- Comment transférer au mieux mes biens immobiliers luxembourgeois, français, belges ?

REF. SN2601



FR



3 heures



09h00 > 12h00



13/11/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Comment remplir une déclaration d'impôts ?

CONTENU

La déclaration d'impôts au Luxembourg pour l'exercice 2024 : une option ou une obligation ? Souvent associée à une corvée compliquée, cette démarche peut pourtant s'avérer intéressante, lorsque l'on dispose des connaissances clés.

Découvrez en quelques heures les points principaux pour vous aider dans votre déclaration d'impôts.

REF. SN2602



FR



3 heures



09h00 > 12h00



20/11/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Steiererklärung

INHALT

D'Steiererklärung fir d'Finanzjoer 2024, eng Optioun oder eng Verpflichtung?

Och wann et allgemeng komplizéiert schéngt, kann dëst mat de richtege Kenntnisser och interessant ginn.

Entdeckt an e puer Stonnen déi wichtegst Punkte fir Är Steiererklärung an Ugrëff ze huelen.

REF. SN2602L



LU



3 Stonnen



09:00 > 12:00 Auer



18/11/2025



20 €



Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Besoin d'aide dans le domaine de la Santé et de la Sécurité Sociale ?

Nous sommes là pour vous aider !

La Patiente Verriedung est le représentant officiel des patients dans les politiques de santé. C'est une association de patients et de proches et le porte-parole des usagers des services de santé. Elle œuvre pour l'accès à des soins de santé de qualité pour tous et valorise la participation des usagers aux politiques de santé.

Brauchen Sie Hilfe im Gesundheits- und Sozialversicherungsbereich?

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Die Patiente Verriedung ist die offizielle Vertretung der Patienten in der Gesundheitspolitik. Es ist eine Vereinigung von Patienten und Angehörigen und die Stimme der Nutzer von Gesundheitsdiensten. Sie setzt sich für den Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung für alle ein und fördert die Beteiligung der Nutzer von Gesundheitsdiensten an der Gesundheitspolitik.

Qui sommes-nous? Über uns



Patiente Verriedung A.s.b.l.

1-B, rue Thomas Edison | L-1445 Strassen
T. (+352) 49 14 57-1 | F. (+352) 49 14 58

info@patienteverriedung.lu
patienteverriedung.lu



Comprendre la facture de votre médecin

CONTENU

- La nomenclature.
- La procédure de remboursement.
- Les conventions personnelles.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2305



FR



2 heures



14h00 > 16h00



12/11/2025



15 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Patiente Rechter zu Lëtzebuerg

INHALT

Wat erwaart lech?

- E kloert Bild vun de wichtigste Rechter, déi Dir als Patient*in hei am Land hutt.
- Eng Presentatioun vun der Aarbecht vun der Patiente Verriedung asbl.
- Praktesch Hëllef: Wat maachen, wann et u

Kommunikatioun feelt, wann d'Behandlung net passt oder wann Zousazkäschten (z. B. „Convenance Personnelle – CP“) ufalen?

- Wat Dir maache kënnt, wann eppes net richtig leeft – beim Dokter oder am Spidol.
- Méiglechkeet, Froen ze stellen an Erfarungen auszetauschen.

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN2306

	LU
	2 heures
	14:00 > 16:00 Auer
	03/12/2025
	15 €
	Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg





Künstlerischer Ausdruck – die Workshops

Das Gelernte anwenden und eine Idee in die Tat umsetzen, von der Theorie zur Praxis übergehen: Die Workshops bieten die Möglichkeit einer anderen Form des Lernens in einem kreativen und anregenden Umfeld.

In unseren Workshops steht Ihr künstlerischer Ausdruck im Vordergrund und wird von erfahrenen Kursleitern betreut: Musik, Malerei, bildende Kunst - Entdecken Sie verschiedene Bereiche des künstlerischen Schaffens.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



3

L'expression artistique – les ateliers

Appliquer les connaissances acquises et transformer une idée en réalisation, passer de la théorie à la pratique : les ateliers vous offrent l'opportunité d'une autre forme d'apprentissage dans un cadre créatif et stimulant.

Dans nos ateliers, votre expression artistique est mise à l'honneur et encadrée par des formateurs expérimentés : musique, peinture, arts plastiques... Découvrez différents domaines de création artistique !

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



Improvisatioun - Spaass um Onbekannten

INHALT

Mir hu gär, wann d'Liewen uerdentlech a no Plang leeft. Mee et kann och ganz erfreetlech sinn, heiansdo e bëssen aus der Rei ze danzen an eppes Neies ze probéieren.

An dësem Cours geet et ëm Improvisatioun – also Theater ouni Virbereedung. Mir üben eis am Spontan-Sinn, laache vill zesummen a léieren, eis selwer op eng spilleresch Aart a Weis

auszedrécken. Ganz ouni Drock a mat vill Humor. Et geet net drëms, „perfekt“ ze sinn, mee einfach matzemaachen a Freed ze hunn.

Dir musst keng Erfahrung mat Theater hunn – just Loscht, eppes Neies auszeprobéieren a mat anere Leit eng flott Zäit ze verbréngen.

REF. SN3401L



LU



5 x 2 Stonnen



15:00 > 17:00 Auer



06/10/2025
14/10/2025
20/10/2025
27/10/2025
10/11/2025



85 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Léieren duerch Rollespiller: Besser matenee schwätzen – mat Kanner a Kandskanner

INHALT

Et ass net ëmmer einfach, mat den eegenen erwuessene Kanner oder Kandskanner iwwer seng Wënsch oder Suergen ze schwätzen. Awer: Wien seng Meenung ausdréckt, fillt sech meeschtens besser a gëtt och besser verstanen.

An dësem Cours léiere mir zesummen, wéi Gespréicher gutt kënnen geléngen. Mat klenger Rollespiller a praktesche Beispiller

gewanne mir méi Sécherheet am Gespréich, léiere mir wéi ee Mëssverständnesse vermeide kann a Konflikter léist – roueg a mat Respekt.

D'Zil vum Cours ass et, d'Verständnegung tëschent de Generatiounen ze verbesseren – fir e bessert Zesummeliewen an der Famill.

REF. SN3402L



LU



5 x 2 Stonnen



15:00 > 17:00 Auer



10/10/2025
15/10/2025
22/10/2025
29/10/2025
11/11/2025



85 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : le langage de la forme

CONTENU

Une approche pratique des lois de la composition picturale aussi bien abstraite que figurative.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3201



FR



3 heures



09h00 > 12h00



17/09/2025



55 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin circulaire

CONTENU

Méthode de dessiner par le cercle et la courbe employée par S. Dali et L. de Vinci.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3304



FR



2 heures



10h00 > 12h00



08/10/2025



35 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : le collage

CONTENU

Réalisation d'une composition par un assemblage de papier découpé et lacéré dans une expression vivante.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3207



FR



3 heures



09h00 > 12h00



12/11/2025



55 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin contemporain : le dessin de valeur/Clair-Obscur

CONTENU

Approche du dessin par le traitement des valeurs du Clair-Obscur.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3308



FR



2 heures



10h00 > 12h00



26/11/2025



35 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : le photoréalisme

CONTENU

Technique picturale définie en partant de photographies.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3208



FR



3 heures



09h00 > 12h00



03/12/2025



55 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin : le dessin au trait

CONTENU

Une approche du dessin
seulement par le trait.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3309



FR



2 heures



10h00 > 12h00



17/12/2025



35 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Kunst, Musik und Geschichte

Anregen von Gedächtnis und Kreativität, Abbau von Alltagsstress, Perspektivwechsel – es gibt unzählige Vorteile, die im Zusammenhang mit Kunst immer wieder genannt werden.

Sie möchten sich mit den großen Klassikern vertraut machen oder Ihr bestehendes Wissen erweitern? Konzerte und Ausstellungen besuchen, um Künstler zu entdecken und zu treffen, die Meister Ihres Handwerks sind?

Einen Sprung in die Vergangenheit machen und mehr über die verschiedenen Epochen erfahren?

Die in diesem Bereich angebotenen Kurse richten sich sowohl an Ihren Wissensdurst als auch an Ihre Sinne.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



4

L'art, la musique et l'histoire

Stimulation de la mémoire et de la créativité, apaisement du stress quotidien, remise en perspective : les bienfaits de l'art sont innombrables !

Vous souhaitez vous initier aux grands classiques ou en apprendre davantage ? Aller à des concerts et à des expositions pour découvrir et rencontrer des artistes qui excellent en leur domaine ? Faire un bond dans le temps et parcourir l'Histoire avec un grand H ?

Les cours proposés dans ce domaine s'adressent autant à votre soif d'apprendre qu'à vos sens.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



La musique

CONTENU

En collaboration avec le Conservatoire de la Ville de Luxembourg, découvrez sept petits concerts. L'entrée aux concerts est gratuite. À la fin du concert, nous offrons un verre d'amitié et un meet & greet avec les artistes.

- SN4413 :** Concert Actart : I got rhythm
- SN4414 :** Concert Actart : Hommage à Dimitri Chostakovich
- SN4415 :** Concert Actart : Rencontre musicale – harpe et cuivres
- SN4416 :** Concert Actart : Jeux de mains – jeux de mots
- SN4417 :** Concert Actart : Mythes et dieux dans la France baroque – rencontres autour de la cantate française
- SN4418 :** Concert Actart : Brumes lumineuses
- SN4419 :** Concert Actart : La guitare et la mandoline au 19^e siècle

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4413 - SN4419



FR



2 heures



10h30 > 12h30



SN4413 : 28/09/2025
SN4414 : 12/10/2025
SN4415 : 16/11/2025
SN4416 : 23/11/2025
SN4417 : 30/11/2025
SN4418 : 07/12/2025
SN4419 : 14/12/2025



Gratuit



Conservatoire de la Ville
de Luxembourg
33 Rue Charles Martel
L-2134 Luxembourg



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

CONCERTS *ActArts*



12

OCT

HOMMAGE À
DIMITRI CHOSTAKOVICH

Dimanche 12 octobre 2025 à 10h30
Salle polyvalente du Conservatoire



16

NOV

RENCONTRE MUSICALE -
HARPE ET CUIVRES

Dimanche 16 novembre 2025 à 10h30
Salle polyvalente du Conservatoire



07

DÉC

BRUMES LUMINEUSES

Dimanche 7 décembre 2025 à 10h30
Salle polyvalente du Conservatoire



14

DÉC

LA GUITARE ET LA MANDOLINE
AU 19^e SIÈCLE

Dimanche 14 décembre 2025 à 10h30
Salle polyvalente du Conservatoire

L'histoire de l'art : La nouvelle figuration du XXI^e siècle

CONTENU

Étude du renouveau de la Figuration Contemporaine dans le monde.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4408



FR



2 heures



14h00 > 16h00



26/09/2025



35 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La femme-auteure dans la littérature française, depuis le Moyen-âge à aujourd'hui

CONTENU

- Découverte des premiers écrits féminins.
- Comment la femme écrivaine a su trouver sa place à travers les siècles ?
- Qui sont-elles et quel impact ont-elles eu dans la littérature française et francophone ?

REF. SN4405



FR



3 heures



09h00 > 12h00



14/10/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Victor Hugo : l'écrivain, poète et romancier et l'homme politique engagé

CONTENU

- Hugo le poète et le romancier.
- Hugo au-delà des *Misérables*.
- Hugo l'homme politique.
- Hugo l'exilé.

REF. SN4406



FR



2 heures



10h00 > 12h00



28/10/2025



15 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les philosophes au 18^e siècle et l'idéologie de la démocratie

CONTENU

- L'héritage des Grecs de l'Antiquité.
- L'essor des Lumières au 18^e siècle avec l'éclosion des nouvelles idées.
- Leur impact à travers l'Europe.

REF. SN4407



FR



3 heures



09h00 > 12h00



11/11/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : l'Extrême Orient

CONTENU

Étude des Mouvements Artistiques Contemporains en Asie.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4409



FR



2 heures



14h00 > 16h00



17/10/2025



35 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Excursion : le Centre Pompidou à Metz

CONTENU

« Dimanche sans fin », Maurizio Cattelan et « Copiste Collection » au Musée du Louvre.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4104



FR



8 heures



09h00 > 17h00



21/11/2025



65 €



Un en-cas avec boisson est prévu et compris dans les droits d'inscription.



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Excursion : *Moderne Galerie* Sarrebruck Photos/Destins

CONTENU

Recherche de Provenance et Art dégénéré.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4411



FR



8 heures



09h00 > 17h00



12/12/2025



65 €



Un en-cas avec boisson est prévu et compris dans les droits d'inscription.



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuerg: déi zwee Weltkriecher

INHALT

Lëtzebuerg am 1. Weltkrich
(2 Stonnen)

Invasioun - däitsch Besatzung - normale Fonctionnement vun den Institutionen - politesch a sozial Kris - Hongersnout - Streik - Roll vun der Grande-Duchesse Marie-Adelaide - innepolitesche Muechtkampf - Gauche géint Droite - Alliéiert Pläng fir Lëtzebuerg - alliéiert Besatzung - gescheitert Republik - duebele Referendum - Grande-Duchesse Charlotte.

Lëtzebuerg am 2. Weltkrich
(2 Stonnen)

Invasioun - däitsch Besatzung - Zivilverwaltung - Germaniséierungspolitik - Zerstéierung vum Lëtzebuerger Staat - Referendum - Zwangsrekrutéierung - Streik - Resistenz - Désertioun - Ëmsiedlung - Liberatioun - Ardennenoffensiv - Epuratioun - Rekonstruktioun.

REF. SN4302L



LU



2 x 2 Stonnen



09:00 > 11:00 Auer



18/09/2025
25/09/2025



30 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Kampf fir sozial Gerechtegkeet zu Lëtzebuerg

INHALT

19. Jh. Grënnung vun éischte Gewerkschaften - bluddeg Grève Déifferdeng - Grënnung vun enger neutraler Aarbechter Gewerkschaft - Grënnung vu chrëschtliche Gewerkschaften - Privatbeamten a Statsbeamte Gewerkschaften - Streik vun 1916 a 1921 Lenks Gewerkschaften an Eenheetsgewerkschaften LAV FLA OGBL.

Lëtzebuenger Modell vum Sozialdialog

Berufskummeren, Handwierkerkummer, Conseil national du Travail, Loun Kommissioun , Vertragsgewerkschaften , Tripartite, Conseil économique et social.

REF. SN4303L

	LU
	2 Stonnen
	09:00 > 11:00 Auer
	16/10/2025
	15 €
	Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)

INHALT

- D'Roll vum Robert Schuman 1950.
- CECA Siège zu Lëtzebuerg.
- 1952: déi europäesch Institutiounen.
- 1957: CEE - d'Fusioun des exécutifs.
- Déi nei Opdeelung vun den Institutiounen tëschent Bréissel, Stroosbuerg a Lëtzebuerg.
- D'Europaparlament: D'Institutiounen aus de Beräicher Finanzen a Recht souwéi Servicer vun der Kommissioun bleiwen zu Lëtzebuerg.
- D'Roll vu Lëtzebuerg an der europäescher Politik.
- Lëtzebuerger Europapolitiker.

REF. SN4304L

	LU
	2 Stonnen
	09:00 > 11:00 Auer
	04/12/2025
	15 €
	Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Trounwiessel a Monarchie zu Lëtzebuerg 1815-2025

INHALT

- 1815-1890 Guillaume I, Guillaume II a Guillaume III – d'hollännesch Dynastie Oranien Nassau.
- 1890-1919 Adolphe, Guillaume IV, Marie-Anne, Marie-Adelaide Eng lëtzebuergesch Nassau Dynastie.
- 1919-2000 Charlotte a Jean D'Monarchie confirméiert duerch Referendum II Weltkrich an Nokrichszäit.
- 2000-2025 Henri a Guillaume V. Eng modern Monarchie?

REF. SN4405L

	LU
	2 x 2 Stonnen
	09:00 > 11:00 Auer
	30/09/2025 07/10/2025
	30 €
	Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspräis vun 10 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Lëtzebuerg am 19. an 20. Joerhonnert d'Geschicht vun der Entsteeng vun enger Natioun

INHALT

- E Staat ouni Natioun.
- Erausbildung vun der Natioun.
- Epreuve vun den zwee Weltkricher.
- Lëtzebuerg Europahaaptstad.
- Lëtzebuerg: multikulturell an international.

REF. SN4406L



LU



2 Stonnen



09:00 > 11:00 Auer



09/12/2025



15 €



Méiglechkeet fir e
Mëttegiessen op der Plaz
zum Virdeelspräis vun 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'économie : pour mieux comprendre l'actualité

OBJECTIFS

Expliquer les grands thèmes de l'économie à travers l'histoire et les plus importantes théories de l'économie.

CONTENU

Qu'est-ce que l'économie ?

- Macroéconomie/
Microéconomie/Mésoéconomie.
- Théorie des besoins, des actifs
et de l'utilité économique.
- Bien économique.
- L'offre et la demande.
- Les courbes d'offre et de
demande.

REF. SN4412



FR



2 x 2,5 heures



09h30 > 12h00



14/10/2025
21/10/2025



35 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Chansons italiennes : une séance consacrée à deux chanteurs italiens célèbres

CONTENU

Atelier musical : **Domenico Modugno & Adriano Celentano**.

À la découverte de deux voix légendaires de la chanson italienne.

Cet atelier vous invite à un voyage musical au cœur de l'Italie des années 50 à 80, à travers l'œuvre de deux artistes incontournables : Domenico Modugno, le poète de l'âme italienne, et Adriano Celentano, le showman rock et engagé.

Entre anecdotes, écoute guidée, échanges et interprétation collective, nous explorerons leur répertoire riche et varié, reflet d'une époque en pleine effervescence culturelle.

REF. SN4212



FR



2 heures



10h30 > 12h30



06/11/2025



35 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Ateliers de cinéma italien

CONTENU

Apprenez à observer et à comprendre les différentes étapes de la réalisation d’une production audiovisuelle : de l’idée à la préproduction, de la tournée à la postproduction et enfin, la distribution du produit au bon public.

À la fin de ce programme, vous aurez appris les bases de la production et de la création d’un film, d’un documentaire, d’un court métrage, d’une animation et plus encore !

REF. SN4213



FR



6 x 1,5 heures



10h30 > 12h00



22/09/2025
25/09/2025
29/09/2025
02/10/2025
16/10/2025
20/10/2025



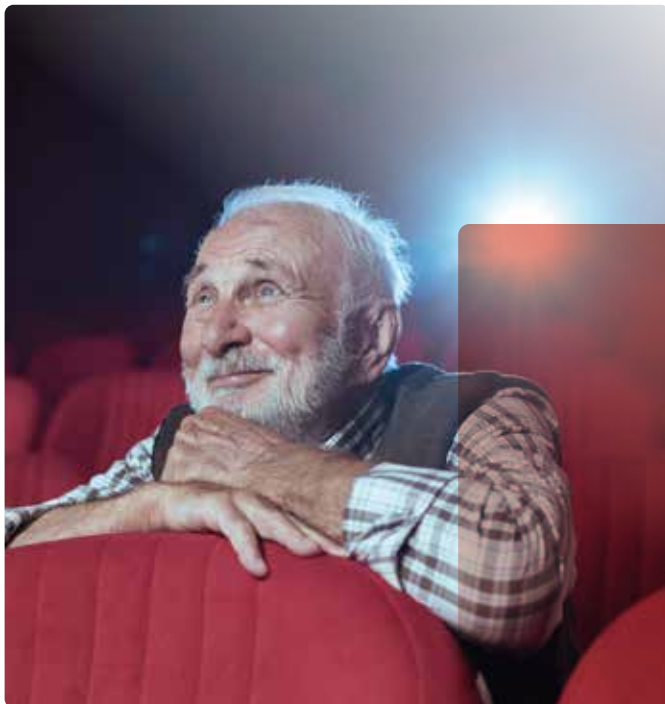
65 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg





Körper, Geist und Sport

Sowohl auf den Körper als auch auf den Geist zu achten ist elementar, um die schönen Dinge des Lebens in vollen Zügen genießen zu können.

Mit Yoga-, Sophrologie- oder Zumba-Kursen haben Sie die Möglichkeit, das Augenmerk zeitgleich auf beides zu setzen.

In dieser Rubrik finden Sie ebenfalls Kurse zur Vorbereitung auf verschiedene Aktivitäten, um im Alltag fit zu sein.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



5

Le corps, l'esprit et le sport

Prendre soin tant de son corps que de son esprit est essentiel pour profiter au mieux des belles choses de la vie !

Vous trouverez ici des cours de Yoga, de Sophrologie ou de Zumba qui permettent justement de prendre soin des deux à la fois.

Vous trouverez également des cours pour être en forme au quotidien.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



Voga : mettez le cap sur votre bien-être

OBJECTIFS

- Apprendre à revenir dans l'instant présent.
- Pratiquer en douceur des postures qui seront toujours adaptées aux différents pratiquants présents, adieu à la recherche de performance.
- Découvrir comment respirer correctement et quels sont les effets de la respiration sur votre quotidien.
- Expérimenter une plus grande vigilance, une plus grande détente grâce à des outils de concentration et de relaxation simples et accessibles à tous.
- S'intéresser à la philosophie du yoga grâce aux conseils donnés sur l'hygiène de vie, l'alimentation, le rythme des saisons, le respect de vos limites et celles des autres.

CONTENU

- Trouver un meilleur équilibre dans votre vie.
- Agir sur les douleurs chroniques tels que mal au dos, arthrose, migraines, etc.
- Garder une mobilité du corps tout en douceur.
- Retrouver un sommeil de qualité.
- Mieux s'écouter et se respecter, prendre confiance en soi.
- Agir sur l'anxiété, le stress.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN5301



FR



16 x 1,5 heures



09h00 > 10h30



10/09/2025	26/11/2025
17/09/2025	03/12/2025
24/09/2025	10/12/2025
01/10/2025	17/12/2025
08/10/2025	07/01/2026
15/10/2025	14/01/2026
12/11/2025	21/01/2026
19/11/2025	28/01/2026



115 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Améliorer son équilibre au quotidien : stabilité, autonomie et assurance

CONTENU

L'équilibre est un élément clé pour prévenir les chutes, se déplacer en toute sécurité et conserver son indépendance. Cette formation propose des exercices et des stratégies pour améliorer la stabilité et la coordination des mouvements, permettant ainsi de renforcer la confiance en soi et l'autonomie.

OBJECTIFS

- Identifier les facteurs influençant l'équilibre.
- Apprendre des exercices spécifiques pour améliorer la stabilité.
- Prévenir les chutes et faciliter les gestes du quotidien.

REF. SN5004



FR



16 x 1,5 heures



09h30 > 11h00



22/09/2025	17/11/2025
25/09/2025	20/11/2025
29/09/2025	24/11/2025
02/10/2025	27/11/2025
06/10/2025	01/12/2025
09/10/2025	04/12/2025
13/10/2025	08/12/2025
16/10/2025	11/12/2025



165 €



Possibilité de déjeuner à la **brasserie de la CSL** au tarif préférentiel de 10 €.



REVIVE Physiotherapy
(rez-de-chaussée,
au fond de la galerie)
4 avenue de la Gare
L-1610 Luxembourg

Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité

CONTENU

Cette formation pratique vise à renforcer la musculature pour maintenir son autonomie et améliorer sa qualité de vie. À travers des exercices adaptés, les participants apprendront à entretenir leur force, prévenir les douleurs et adopter de bonnes habitudes posturales.

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux du renforcement musculaire après 60 ans.
- Apprendre des exercices simples et adaptés.
- Améliorer sa posture et son bien-être général.

REF. SN5005



FR



8 x 2 heures



13h45 > 15h45



22/09/2025
29/09/2025
06/10/2025
13/10/2025
17/11/2025
24/11/2025
01/12/2025
08/12/2025



110 €



Possibilité de déjeuner
à la **brasserie de la CSL**
au tarif préférentiel de 10 €.



REVIVE Physiotherapy
(rez-de-chaussée,
au fond de la galerie)
4 avenue de la Gare
L-1610 Luxembourg

Les clés pour une santé physique durable : bien vieillir en mouvement

CONTENU

Comment bien vieillir et conserver une bonne santé physique ? Cette formation théorique apporte des connaissances essentielles sur l'importance du mouvement, de la posture et des bonnes pratiques à adopter pour préserver sa vitalité à long terme.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du vieillissement physique.
- Découvrir les bienfaits de l'activité physique régulière.
- Adopter des stratégies pour entretenir sa mobilité et son bien-être.

REF. SN5006



FR



2 heures



09h30 >11h30



27/10/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Fitness: Kuck no dengem Kierper a spier dech fit am Alldag

ZILER

Sport maachen ass gutt fir d'Gesondheet; dee Saz hu mer all schonn héieren. Mier schaffe mat lech zesumme fir Är Gesondheet an Ärt Wuelbefannen ze stäerken. Mier stäerken d'Häerz, d'Muskelen an och d'Moral fir dass Dier méi fit duerch Ären Alldag kommt.

INHALT

- Kierpergewiichtsübungen.
- Kraaftübungen.
- Mobilitéitsübungen.
- Stretching.
- Stabilitéits- a Gläichgewichtsübungen.
- Gestäerkte Gesondheet.
- Sech méi wuel a fit a sengem Kierper spieren.
- Verbessert Kierpergefill.
- Verbessert Konzentratioun.
- Stress reduzéieren.
- Eng besser Stëmmung (Gestäerkte Moral, Laun).
- Soziale Kontakt duerch Gruppentraining.

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN5201L



LU



15 x 2 Stonnen



11:00 > 13:00 Auer



23/09/2025	25/11/2025
30/09/2025	02/12/2025
07/10/2025	09/12/2025
14/10/2025	16/12/2025
21/10/2025	06/01/2026
28/10/2025	13/01/2026
11/11/2025	20/01/2026
18/11/2025	



210 €



SMARTFORM – Fitness & Mor
34 rue du Moulin
L-3855 Schiffflange

Mir stäerken lech de Réck!

ZILER

Mer freeën eis drop, mat lech zesummen un Ärer Réckegesondheet ze schaffen

INHALT

- Ass et wierklech normal, dass een am Alter u Beweeglechkeet verléiert?
- Muss een sech wierklech dru gewinnen, all Dag mam Réck geplot ze sinn?
- Mir vu Smartform soen Nee a wëllen lech begleeden op Ärem Wee zu engem gesonden a staarke Réck ouni Péng.
- D'Réckeschoul vu SMARTFORM baséiert op dem Stäerke vun Ärer Réckemuskulatur an dem Erléiere vun enger réckeschounender Verhalensweis.
- Mir hëllefen lech zeréck an e Liewen ouni Wéi, andeems Dir aktiv leiert, Är Réckeproblemer unzegoen, a schaffe geziilt dorunner, Är Péng Schratt fir Schratt ze reduzéieren, andeems mir déi betrafte Beräicher systematesch stäerken.
- Zesumme mat eisen Experten aus dem Gesondheetsberäich gi mir präventiv géint altersbedéngte Muskelverfall vir a verbesseren esou Är Liewensqualitéit drastesch. Mir hëllefen, dass Dir lech erëm wuel an Ärer Haut spiert, sou dass Dir Äert Liewe grad am Alter genéissee kënn.

REF. SN5202L



LU



15 x 2 Stonnen



11:00 > 13:00 Auer



26/09/2025	28/11/2025
03/10/2025	05/12/2025
10/10/2025	12/12/2025
17/10/2025	19/12/2025
24/10/2025	09/01/2026
31/10/2025	16/01/2026
14/11/2025	23/01/2026
21/11/2025	



210 €



SMARTFORM – Fitness & More
34 rue du Moulin
L-3855 Schifflange

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



Le jeu d'échec - débutants

CONTENU

- Les règles élémentaires.
- L'histoire des échecs.
- L'échiquier et les pièces.
- Les mats élémentaires.
- La sécurité du roi.
- Le jeu stratégique de base.
- La tactique élémentaire.

REF. SN5501



FR



10 x 2 heures



14h00 > 16h00



23/09/2025
30/09/2025
07/10/2025
14/10/2025
21/10/2025
28/10/2025
11/11/2025
18/11/2025
25/11/2025
02/12/2025



140 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le jeu d'échec - intermédiaires

CONTENU

Les ouvertures pour bien commencer une partie.

- La tactique :
 - l'attaque double ;
 - le clouage ;
 - l'attaque à la découverte ;
 - la déviation.
- La stratégie simple :
 - l'avantage d'espace ;
 - la structure de pions.
- Les finales simples :
 - les finales de pions ;
 - les finales de tours ;
 - les finales de fous.

REF. SN5504



FR



10 x 2 heures



14h00 > 16h00



25/09/2025
02/10/2025
09/10/2025
16/10/2025
23/10/2025
30/10/2025
13/11/2025
20/11/2025
27/11/2025
04/12/2025



140 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire des échecs

CONTENU

- Les origines et le développement initial.
 - Introduction de nouvelles règles.
 - La naissance des compétitions et les premiers tournois d'échecs (~ 1850).
 - Championnat du monde : le 1^{er} Champion Steinitz.
 - Lasker, Capablanca, Alekine et Euwe.
 - Les Champions du monde de l'Union soviétique.
 - Botvinnik, Smyslov, Tal, Petrosian et Spassky.
 - Fischer et la fin de la dominance soviétique.
 - La rivalité entre Kasparov et Karpov.
 - Kramnik et Anand.
 - Carlsen et le boom des échecs en ligne.
 - Le Champion du Monde actuel: Gukesh.
- En supplément :
- Un résumé des logiciels d'échecs et les competitions homme contre la machine avec la Victoire de deep blue contre Gary Kasparov.

REF. SN5505



FR



10 x 2 heures



14h00 > 16h00



25/09/2025
02/10/2025
09/10/2025
23/10/2025
30/10/2025
06/11/2025
11/11/2025
27/11/2025
04/12/2025
11/12/2025



140 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

ZumbaGold®

ZIELE

Dieses Seminar zielt darauf ab, durch Tanzbewegungen bei vorwiegend lateinamerikanischer Musik Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination zu verbessern. Sei bereit zu schwitzen, um mit neuer Kraft und vor allem guter Laune aus dem Kurs zu kommen.

INHALT

- Zumba Choreographien (auf Latino Rhythmen, Cha-Cha-Cha, Bachata, Pop usw.).
- Verbesserung des Gleichgewichts, Bewegungsumfangs und der Koordination.
- Herz-Kreislaufübungen.
- Muskeltraining.
- Verbesserung von Flexibilität.
- Tanzen und gute Laune.

REF. SN5801



DE



15 x 1 Stunde



18:00 > 19:00 Uhr



24/09/2025	26/11/2025
01/10/2025	03/12/2025
08/10/2025	10/12/2025
15/10/2025	17/12/2025
22/10/2025	07/01/2026
29/10/2025	14/01/2026
12/11/2025	21/01/2026
19/11/2025	



105 €



Lycée de Bonnevoie
119, rue du Cimetière
L-1338 Luxembourg

Sophrologie : garder son corps en équilibre

CONTENU

- Mieux vieillir et s'adapter au quotidien : améliorer son confort de vie.
- Renforcer ses capacités cognitives (l'attention, la mémoire, la confiance, etc.).
- Apprendre à avoir un meilleur sommeil.
- Entretenir sa joie de vivre.
- Faire voyager sa conscience.
- Se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

REF. SN5101



FR



10 x 1,5 heures



10h00 > 11h30



26/09/2025
03/10/2025
10/10/2025
17/10/2025
24/10/2025
31/10/2025
14/11/2025
21/11/2025
28/11/2025
05/12/2025



105 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €

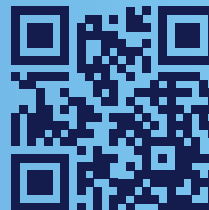


LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

À LA RECHERCHE D'UNE **FORMATION** ?

Découvrez notre offre complète sur
LLLC.lu

**Nos formations,
votre atout.**



© Tom Fielitz Photography

Cours du soir
Séminaires
Formations universitaires
Formations spécialisées
Formations pour seniors
Certifications

Les différentes formules :

-  en présentiel
-  en blended learning
-  à distance
-  en e-learning

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS





Gesundheit und Vorsorge

Ein gesunder Lebensstil ist grundlegend, um langfristig auf die eigene Gesundheit achten zu können.

Diesem Ziel dienen die Kurse im Bereich Gesundheit und Prävention. In den Good Practice-Kursen erhalten Sie wertvolle Tipps im Zusammenhang mit der Vorsorge, von der Ernährung bis hin zur Sicherheit im Alltag.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



6

La santé et la prévention

Une bonne hygiène de vie est essentielle pour prendre soin durablement de sa santé.

C'est dans cette optique que s'inscrivent les cours proposés dans le domaine *La santé et la prévention*. Ces cours de bonne pratique vous apportent de précieux conseils de prévention, de l'alimentation jusqu'à la sécurité au quotidien.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



L'ostéoporose

CONTENU

Comment prévenir et combattre l'ostéoporose par une alimentation adaptée ?

Quels sont les autres moyens ?

Certains changements de notre mode de vie pourraient nous aider contre la fragilisation des os qui s'accroît avec l'âge.

REF. SN6102



FR



2 heures



14h00 > 16h00



21/10/2025 ou
11/11/2025



15 €



Possibilité de déjeuner
sur place au tarif préférentiel
de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de santé en cuisine : les besoins en protéines chez les seniors, comment éviter la fonte musculaire

CONTENU

- La masse musculaire a tendance à diminuer avec l'âge, le plus souvent par un manque d'apports protéiques.
- Comment éviter ces carences nutritionnelles ?
- Quelles sont les protéines nécessaires ?
- Comment bien les répartir dans la journée pour un bon tonus musculaire ?

REF. SN6516



FR



3 heures



16h00 > 19h00

01/10/2025 ou
10/12/2025

45 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de santé en cuisine : alimentation, santé cognitive et santé cérébrale

CONTENU

- Certains choix alimentaires améliorent le bien-être cognitif et mental.
- Quels sont ceux à mettre le plus souvent dans son assiette et comment les préparer pour booster son cerveau ?

REF. SN6517



FR



3 heures



16h00 > 19h00



22/10/2025 ou
29/10/2025



45 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Wanderung an d'Welt vun de Lëtzebuerger Dréischelen (Pilzen)

INHALT

Mir entdecken zesummen
déi faszinéierend Welt vun de
Lëtzebuerger Dréischelen
(Pilzen, Champignonen).
Wat ass hire Rôle am
Naturhaushalt?
Sinn se iessbar oder gëfteg?
Richteg Bestëmmen a
Sammelen no der Lëtzebuerger
Gesetzgebung.

REF. SN6602L



LU



3,5 Stonnen



14:30 > 18:00 Auer



16/09/2025



30 €



Un en-cas avec boisson est
prévu et compris dans les
droits d'inscription.



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les plantes médicinales d'automne dans nos forêts

CONTENU

Le renouveau des plantes médicinales de nos champs et forêts. Les herbes sauvages à la base de la médecine traditionnelle et alternative. Les bienfaits des plantes sauvages sur notre système immunitaire.

REF. SN6603

 FR/LU

 3,5 heures

 14h30 > 18h00

 09/09/2025

 30 €

 Un en-cas avec boisson est prévu et compris dans les droits d'inscription.

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de santé en cuisine : les bases d'une alimentation équilibrée après 60 ans

CONTENU

- Nos besoins nutritionnels changent à mesure que nous avançons en âge.
- Comment éviter le risque de déficits en micronutriments qui augmentent chez les seniors ?
- Comment arriver à maintenir un bon équilibre nutritionnel ?

REF. SN6518



FR



3 heures



16h00 > 19h00



19/11/2025



45 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur

CONTENU

- L'équilibre acido-basique : ne vous laissez pas bloquer par vos douleurs et gardez l'agilité.
- Comment maintenir un bon équilibre acido-basique.
- Comment se détoxiquer et quelle est l'importance de la détoxification.
- Les aliments anti-inflammatoires : que puis-je manger pour diminuer l'inflammation ?

REF. SN6104



FR



2 heures



14h00 > 16h00



16/09/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Prévention de la démence : comment puis-je réduire mon risque ?

CONTENU

La plupart des formes de démence sont incurables et, à ce jour, il n'existe pas de protection contre la démence. Toutefois, et c'est la bonne nouvelle, il existe de nombreux facteurs qui permettent de réduire le risque.

L'objectif de cette séance est de vous donner des conseils concrets et scientifiquement fondés sur la manière dont vous pouvez

minimiser votre risque personnel afin de mener une vie saine et active.

En collaboration avec l'Info-Zenter Demenz, cette séance d'information vous offre la possibilité de vous informer. Vous pourrez ensuite poser vos questions.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6805



FR



2 heures



14h00 > 16h00



12/11/2025



15 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de santé en cuisine : adapter son alimentation aux changements du métabolisme avec l'âge

CONTENU

- Le métabolisme est essentiel pour maintenir les fonctions vitales de notre organisme.
- Comment les changements métaboliques évoluent avec l'âge ?
- Quels sont les facteurs qui vont influencer ce métabolisme ?
- Comment un bon état nutritionnel va optimiser ce métabolisme ?

REF. SN6519



FR



3 heures



16h00 > 19h00



08/10/2025 ou
03/12/2025



45 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Demenzprävention: Wie kann ich mein Risiko senken?

INHALT

Die meisten Formen von Demenzerkrankungen sind nicht heilbar und bislang gibt es keinen Schutz davor, an Demenz zu erkranken. Allerdings – und das ist die gute Nachricht – gibt es zahlreiche Faktoren, die das Risiko verringern.

Ziel dieses Vortrags ist es, Ihnen konkrete und wissenschaftlich fundierte Tipps zu geben, wie Sie

Ihr persönliches Risiko minimieren können, um ein gesundes und aktives Leben zu führen.

In Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz bietet diese Informationsveranstaltung die Möglichkeit sich zu informieren. Im Anschluss können gerne weitere Fragen gestellt werden.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



REF. SN6804



DE



2 Stunden



14:00 > 16:00 Uhr



21/11/2025



15 €



Möglichkeit zum Mittagessen
vor Ort zum Vorzugspreis von
10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Améliorer son sommeil grâce à la psychologie positive

Le sommeil est essentiel pour l'équilibre de notre bien-être quotidien et la santé de façon générale.

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance du sommeil.
- Découvrir et expérimenter plusieurs approches issues de la psychologie positive pour améliorer progressivement la qualité de son sommeil et ressentir les bienfaits d'un sommeil réparateur.

CONTENU

- Le rôle du sommeil et effets négatifs du manque de sommeil (cognitifs, physiques, émotionnels) ;
 - Les conditions favorables pour un sommeil de qualité ;
 - L'apport de la psychologie positive dans le développement de ses ressources personnelles ;
 - Expérimentation de pratiques favorables au bien-être et au sommeil : journal de gratitude, routines de relaxation, développement d'une perspective optimiste face à la vie, visualisation et pleine conscience.
- Il sera proposé de pratiquer les exercices entre les séances pour approfondir et développer de nouvelles ressources.

REF. SN6806



FR



3 x 3 heures



09h00 > 12h00



23/09/2025
07/10/2025
21/10/2025



65 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation adaptée : alimentation anti-inflammatoire

OBJECTIFS

On retrouve parmi ces pathologies, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer, l'obésité.

Changer ses habitudes alimentaires serait bénéfique pour lutter contre toutes ces pathologies et permettrait de motiver plus de personnes à manger plus sainement.

CONTENU

- Pourquoi et comment une alimentation anti-inflammatoire va-t-elle diminuer le risque de développer ces maladies ?
- Quels sont les effets de cette alimentation sur la santé ?
- Comment privilégier les aliments à index glycémique bas, les aliments riches en antioxydants, en fibres ?
- Comment optimiser une meilleure biodisponibilité des micronutriments ?
- Quelles matières grasses choisir ?
- Quels sont les modes de cuisson qui dénaturent les aliments ?

REF. SN6515



FR



3 heures



16h00 > 19h00



10/09/2025 ou
15/10/2025 ou
26/11/2025



45 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

EN COLLABORATION AVEC :



Coalition européenne
contre le cancer du sein

Prévention

CONTENU

- Petite présentation de la Police.
- Prévention du cambriolage.
- Vol et vol à la ruse.
- Vol avec violence, déescalation.
- Arnaques et arnaques en ligne (Phishing,...).

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6201



FR



2 heures



10h00 > 12h00



02/10/2025



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Preventioun

CONTENU

- Kleng Virstellung vun der Police.
- Abrochspräventioun.
- Déifstall an Trickdéifstall.
- Déifstall méttels Gewalt, wéi vermeiden ech Affer ze ginn.
- Bedruch, Bedruchsmaschen um Internet (Phishing,...).

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN6202L



LU



2 Stonnen



10:00 > 12:00 Auer



23/10/2025



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Arthrose et activité physique

CONTENU

- Comprendre l'arthrose et les symptômes associés. Mythes et réalité.
 - Faire la différence entre activité physique et sport. Quels sont les bénéfices de l'activité physique ? Comment intégrer l'activité physique dans son quotidien sans bousculer ses habitudes ?
 - Les solutions du futur : comment mon téléphone peut m'aider à être plus actif ! L'application PIANISSIMO.
- Il est recommandé aux participants d'apporter smartphone et/ou tablette.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6807



FR



2 heures



10h00 > 12h00



17/10/2025



15 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg





Kulinarik und Wein

Kulinarik und Wein werden spontan mit den Freuden des Lebens in Verbindung gebracht, sind aber auch eine ganz eigene Kunst.

Das Ziel der Kurse in diesem Bereich ist es zu lernen, die geschätzten Elemente richtig zu identifizieren, sie ideal aufeinander abzustimmen und in Szene zu setzen.

In den Kursen, die in dieser Kategorie angeboten werden, lässt die Verkostung den Geschmack in die theoretischen Lerninhalte mit einfließen.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



7

La gastronomie et le vin

Associée spontanément aux plaisirs de la vie, la gastronomie et le vin sont également des arts à part entière.

Apprécier les bonnes choses et apprendre à les reconnaître, à les associer et à les mettre en valeur, tel est l'objectif des cours dans ce domaine.

Lors des cours proposés dans cette catégorie, la dégustation apporte le goût aux apprentissages théoriques.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLLC.lu**



Les vins biologiques du Val de Loire

CONTENU

- Initiation à la dégustation.
- Le terroir, le cépage et les vignerons de la région viticole.
- Explications sur les vins en question.

REF. SN7617



FR



2 heures



17h00 > 19h00



07/10/2025



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

« Blind-Tasting » de vins biologiques

CONTENU

- Initiation à l’aveugle.
- Formation à la dégustation.
- Explications sur la biodynamie et infos sur les vins et leurs régions d’origine.

REF. SN7609



FR



2 heures



17h00 > 19h00



18/11/2025



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les bulles version bio

CONTENU

- Les vins mousseux :
 - Clairette ;
 - Crémant ;
 - Champagne.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les différents types de production et infos sur les vins et leurs régions d'origine.

REF. SN7610

	FR
	2 heures
	17h00 > 19h00
	16/12/2025
	35 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

L'Italie - la cuisine régionale : les Pouilles

CONTENU

À la découverte des plats de la culture gastronomique italienne un peu hors du commun.

Cet atelier sera consacré aux spécialités des Pouilles.

Pendant la préparation des plats, les participants pourront aussi

découvrir histoire et origine ainsi que quelques mots d'italien. Ils vont cuisiner eux-mêmes et ensuite on pourra déguster tous ensemble le repas d'une manière conviviale.

REF. SN7206



FR



2 heures
Le repas réalisé sera dégusté à la suite



10h30 > 12h30



16/10/2025



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'Italie - les plats des fêtes de fin d'année

CONTENU

À la découverte des plats de la culture gastronomique italienne un peu hors du commun.

Cet atelier sera consacré aux recettes traditionnelles de la fin d'année.

Pendant la préparation des plats, les participants pourront aussi découvrir histoire et origine ainsi que quelques mots d'italien.

Ils vont cuisiner eux-mêmes et ensuite on pourra déguster tous ensemble le repas d'une manière conviviale.

REF. SN7207

	FR
	2 heures Le repas réalisé sera dégusté à la suite
	10h30 > 12h30
	04/12/2025
	35 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg





Sprachen und Sitten

Es ist an der Zeit zu reisen!

Und wie schön ist es, in Gesprächsfetzen das neue Vokabular wiederzuerkennen, das man sich gerade in einer Fremdsprache aneignet und mit dem man nach und nach immer mehr vertraut wird.

Unsere Sprachkurse beschränken sich nicht ausschließlich auf das Erlernen einer Fremdsprache, sondern behandeln auch die Sitten und Gebräuche der verschiedenen Länder.

Dem Alltag entkommen – eine Kursdauer lang.

Anmeldung über das Formular auf S.121



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



8

Les langues et les coutumes

L'heure est aux voyages !

Et quel bonheur de reconnaître dans des bribes de conversation le nouveau vocabulaire que l'on est en train d'acquérir dans une langue étrangère et avec lequel on se familiarise petit à petit.

Nos cours de langues ne se limitent pas exclusivement à l'apprentissage d'une langue étrangère, mais abordent également les coutumes des différents pays.

Place à l'évasion, le temps d'un cours.

Inscription via le formulaire p.123



Plus d'infos
sur **LLC.lu**



Anglais élémentaire A2 à A3

OBJECTIFS

Permettre aux seniors d'apprendre en parlant et en

s'écoutant les uns et les autres à travers la pratique de l'anglais.

CONTENU

- Se présenter d'une manière simple et présenter quelqu'un.
- Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.
- Échanger des informations simples sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et loisirs.
- Communiquer simplement dans la vie de tous les jours : achats, restaurants, cafés.
- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
 - visionnage d'un film anglophone actuel ;
 - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
 - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

REF. SN8102

 EN | FR

 10 x 2 heures

 10h00 > 12h00


08/10/2025
15/10/2025
22/10/2025
12/11/2025
19/11/2025
26/11/2025
03/12/2025
10/12/2025
17/12/2025
19/12/2025 :
16h00-22h00
(sortie : dîner et film)

 140 € (Tickets cinéma & dîner non-inclus.)

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais intermédiaire B1 à B2

OBJECTIFS

- Améliorer la capacité de conversation, compréhension et prononciation.
- Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.

CONTENU

- Converser sur la plupart des sujets généraux.
- Donner un compte rendu détaillé d'événements et expériences personnels.
- Exprimer clairement ses opinions et argumenter du cours d'un débat.
- Commenter les informations d'actualité.
- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
 - visionnage d'un film anglophone actuel ;
 - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
 - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

REF. SN8103



EN | FR



10 x 2 heures



10h00 > 12h00



09/10/2025
16/10/2025
23/10/2025
13/11/2025
20/11/2025
27/11/2025
04/12/2025
11/12/2025
19/12/2025
19/12/2025 :
16h00-22h00
(sortie : dîner et film)



140 € (Tickets cinéma & dîner non-inclus.)



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais avancé B3 à C1

OBJECTIFS

- Améliorer la capacité de conversation, compréhension et prononciation.
- Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.

CONTENU

À la fin de ce cours, l'étudiant est capable, à l'oral, de :

- converser sur la plupart des sujets généraux ;
- donner un compte rendu détaillé d'événements et expériences personnels ;
- exprimer clairement ses opinions et argumenter au cours d'un débat ;
- commenter les informations d'actualité.
- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
 - visionnage d'un film anglophone actuel ;
 - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
 - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

REF. SN8104

 EN | FR

 10 x 2 heures

 10h00 > 12h00


07/10/2025
14/10/2025
21/10/2025
11/11/2025
18/11/2025
25/11/2025
02/12/2025
09/12/2025
16/12/2025
19/12/2025 :
16h00-22h00
(sortie : dîner et film)

 140 € (Tickets cinéma & dîner non-inclus.)

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol - débutant (niveau 1)

OBJECTIFS

- Communication de base - oral et écrit.
- Comprendre et utiliser les expressions familières et courantes.
- Sensibilisation à certains aspects de la culture des pays hispanophones.

CONTENU

- Développement de la compétence générale en espagnol :
 - saluer et utiliser des formules de présentation en espagnol ;
 - parler de soi, de sa famille, de ses amis (origine, nationalité, profession, etc.) ;
 - exprimer ses goûts ;
 - décrire un objet, un lieu ou une personne ;
 - décrire des actions au présent ;
 - décrire des actions au futur proche ;
- formuler des projets au futur proche ;
- demander des renseignements sur le lieu, l'heure ;
- demander à quelqu'un de faire quelque chose.
- Initiation à la compréhension et l'expression orale, à la lecture et à l'écrit.
- Acquisition de vocabulaire, de notions grammaticales et de structures syntaxiques de base.

REF. SN8201



ES / FR



30 x 2 heures



12h45 > 14h45



02/10/2025	05/02/2026
09/10/2025	12/02/2025
16/10/2025	26/02/2026
23/10/2025	05/03/2026
30/10/2025	12/03/2026
13/11/2025	19/03/2026
20/11/2025	26/03/2026
27/11/2025	16/04/2026
04/12/2025	23/04/2026
11/12/2025	30/04/2026
19/12/2025	07/05/2026
08/01/2026	21/05/2026
15/01/2026	04/06/2026
22/01/2026	11/06/2026
29/01/2026	18/06/2026



300 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol (niveau 2)

OBJECTIFS

- Communiquer dans des domaines d'intérêt personnel.
- Compréhension de discussions sur des sujets divers.
- Approfondissement de la connaissance des pays hispaniques.

CONTENU

- Communiquer dans les domaines d'intérêt personnel:
 - comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, les voyages, etc. ;
 - se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée ;
 - produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt ;
 - raconter un évènement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.
- Compréhension de discussions sur des sujets divers.
- Approfondir la connaissance des pays hispaniques.

REF. SN8202

 ES / FR

 30 x 2 heures

 08h15 > 10h15

	02/10/2025	05/02/2026
	09/10/2025	12/02/2026
	16/10/2025	26/02/2026
	23/10/2025	05/03/2026
	30/10/2025	12/03/2026
	13/11/2025	19/03/2026
	20/11/2025	26/03/2026
	27/11/2025	16/04/2026
	04/12/2025	23/04/2026
	11/12/2025	30/04/2026
	19/12/2025	07/05/2026
	08/01/2026	21/05/2026
	15/01/2026	04/06/2026
	22/01/2026	11/06/2026
	29/01/2026	18/06/2026

 300 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol (niveau 3)

OBJECTIFS

- Consolider ses connaissances en espagnol, à l'oral et à l'écrit.
- Pouvoir comprendre les points essentiels d'un discours sur des sujets généraux.
- Savoir rédiger des textes dans un langage courant.
- Être capable de soutenir une conversation sans préparation.

CONTENU

Nous aborderons en profondeur d'autres temps nouveaux, tels que l'imparfait, son contraste avec le prétérit du niveau A2, comme le futur et le conditionnel présent. Une bonne connaissance de ces temps est nécessaire car cela signifie être capable de remplir des fonctions de communication telles que raconter une histoire, un conte ou une anecdote de manière fonctionnelle. De la même manière, les temps conditionnels nous permettront de parler de suppositions du passé et de situations hypothétiques avant de commencer à utiliser le subjonctif. En ce qui concerne l'avenir, sa direction nous donne la possibilité non seulement de faire des prévisions, mais aussi de parler de suppositions dans le présent. Le point culminant des temps à apprendre se trouve également le mode impératif

qui, au-delà de ce que cela peut sembler, ne sert pas seulement à donner des ordres, mais aussi à d'autres tâches telles que des demandes ou des avertissements. En outre, l'impératif négatif servira d'introduction au subjonctif redouté en termes de forme.

Au-delà des nouveaux temps verbaux à ce niveau, on constate un approfondissement de l'utilisation de connecteurs temporaires pour enchaîner une histoire ou une anecdote (déjà, pas encore, puisque, tout à coup, alors...), ainsi que l'utilisation de la périphrase avec différentes significations (début, fin, etc.) ou des structures impersonnelles d'une manière plus profonde pour parler des traditions et des coutumes (être et 3^e personne, normale, habituelle, rare) et des quantificateurs (La plupart, tout le monde, beaucoup, certains...).

REF. SN8203



ES / FR



30 x 2 heures



10h15 > 12h15



02/10/2025	05/02/2026
09/10/2025	12/02/2025
16/10/2025	26/02/2026
23/10/2025	05/03/2026
30/10/2025	12/03/2026
13/11/2025	19/03/2026
20/11/2025	26/03/2026
27/11/2025	16/04/2026
04/12/2025	23/04/2026
11/12/2025	30/04/2026
19/12/2025	07/05/2026
08/01/2026	21/05/2026
15/01/2026	04/06/2026
22/01/2026	11/06/2026
29/01/2026	18/06/2026



300 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Portugais - débutant (niveau 1)

OBJECTIFS

Cette formation vous permet de découvrir la langue et la culture portugaise à partir de situations de la vie quotidienne,

accompagné de quelques notions de l'histoire du Portugal et de l'émigration portugaise au Luxembourg.

CONTENU

Le cours se compose de 4 modules de 3 séances chaque, qui vous permettront, grâce à un enchaînement d'activités orales et écrites, nombreuses et variées, d'aborder les points suivants :

- Module 1 (cours 1-3) :
Se présenter.
Épeler son nom, se présenter, parler de soi, saluer, donner l'heure, la date, décrire une personne, interpréter un bulletin météo, etc. et appréhender les situations de la vie courante.
- Module 2 (cours 4-5) : Faire des courses, aller au restaurant.
Savoir se débrouiller au restaurant, au supermarché, demander un prix, dire ce que l'on aime, passer une commande, etc.

- Module 3 (cours 6-9) :
Déplacements et rendez-vous.
Fixer, déplacer, annuler un rendez-vous, s'informer, comparer et réserver, donner son avis, exprimer un souhait, un doute, demander une précision, se renseigner à la gare, l'arrêt de bus et à l'aéroport.
- Module 4 (cours 10-12) :
Exprimer des sentiments.
Exprimer sa satisfaction, son mécontentement, sa crainte, sa préférence, répondre à une invitation, traiter un appel téléphonique, laisser un message, s'excuser, etc.

REF. SN8401

 FR | PT

 12 x 1,5 heures

 13h30 > 15h00


18/09/2025
25/09/2025
02/10/2025
09/10/2025
16/10/2025
23/10/2025
30/10/2025
13/11/2025
20/11/2025
27/11/2025
04/12/2025
11/12/2025

 125 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Italien - débutant (niveau 1)

OBJECTIFS

L'un des objectifs principaux du cours d'italien – niveau A1 est de donner aux apprenants les moyens de communiquer dans des situations de la vie quotidienne. Cela comprend des compétences pratiques comme faire les courses, demander

son chemin, commander au restaurant ou encore se présenter.

L'objectif est non seulement de comprendre la langue, mais aussi de savoir l'utiliser activement dans des contextes réels.

CONTENU

Au-delà de l'aspect linguistique, le cours propose une introduction à la culture italienne, en offrant un aperçu des traditions, des coutumes et du mode de vie en Italie.

Cette approche globale rend l'apprentissage plus vivant et aide les apprenants à mieux comprendre l'univers dans lequel la langue s'inscrit.

Suivre ce cours d'italien niveau A1, c'est commencer un voyage vers une nouvelle façon de voir le monde : découvrir la richesse et la musicalité d'une langue magnifique, tout en s'immergeant dans la culture vibrante de l'un des pays les plus fascinants d'Europe.

REF. SN8301



FR | IT



10 x 2 heures



10h30 > 12h30



29/09/2025
06/10/2025
13/10/2025
20/10/2025
03/11/2025
10/11/2025
17/11/2025
24/11/2025
01/12/2025
08/12/2025



140 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Calendrier
des formations

2025



Calendrier des formations 2025 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
SEPTEMBRE			
09/09/2025	Les plantes médicinales d'automne dans nos forêts	SN6603	84
10/09/2025	Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation adaptée: alimentation anti-inflammatoire	SN6515	91
10/09/2025	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	66
16/09/2025	Wanderung an d'Welt vun de Lëtzebuenger Dréischelen (Pilzen)	SN6602L	83
16/09/2025	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	86
17/09/2025	Les arts plastiques : le langage de la forme	SN3201	38
18/09/2025	Lëtzebuerg: déi zwee Weltkriecher	SN4302L	55
18/09/2025	Portugais - débutant (niveau 1)	SN8401	112
22/09/2025	Améliorer son équilibre au quotidien : stabilité, autonomie et assurance	SN5004	67
22/09/2025	Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité	SN5005	68
22/09/2025	Ateliers de cinéma italien	SN4213	62
23/09/2025	Le jeu d'échec - débutants	SN5501	72
23/09/2025	Fitness: Kuck no dengem Kierper a spier dech fit am Alldag	SN5201L	70
23/09/2025	Améliorer son sommeil grâce à la psychologie positive	SN6806	90
24/09/2025	Zumba Gold®	SN5801	75
24/09/2025	D'Fleegeversécherung	SN2301L	22
25/09/2025	Les règles et les droits de succession	SN2401	23
25/09/2025	Le jeu d'échec – intermédiaires	SN5504	73
25/09/2025	L'histoire des échecs	SN5505	74
26/09/2025	Mir stäerken Iech de Réck!	SN5202L	71

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
26/09/2025	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	76
26/09/2025	L'histoire de l'art : La nouvelle figuration du XXI ^e siècle	SN4408	48
28/09/2025	La musique Concert Actart : I got rhythm	SN4413	46
29/09/2025	Italien - débutant (niveau 1)	SN8301	113
30/09/2025	Trounwiessel a Monarchie zu Lëtzebuerg 1815-2025	SN4405L	58

OCTOBRE

01/10/2025	Cours de santé en cuisine : les besoins en protéines chez les seniors, comment éviter la fonte musculaire	SN6516	81
02/10/2025	Wéi kann en sech am Internet schützen?	SN1103L	10
02/10/2025	Prévention	SN6201	92
02/10/2025	Espagnol - débutant (niveau 1)	SN8201	109
02/10/2025	Espagnol - débutant (niveau 2)	SN8202	110
02/10/2025	Espagnol (niveau 3)	SN8203	111
06/10/2025	Improvisatioun - Spaass um Onbekannten	SN3401L	36
07/10/2025	Les vins biologiques du Val de Loire	SN7617	98
07/10/2025	Anglais avancé B3 à C1	SN8104	108
08/10/2025	Anglais élémentaire A2 à A3	SN8102	106
08/10/2025	Le dessin circulaire	SN3304	39
08/10/2025	Cours de santé en cuisine : adapter son alimentation aux changements du métabolisme avec l'âge	SN6519	88
08/10/2025	De leschte Wëllen: Wat muss ech maachen?	SN2302L	24

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
09/10/2025	Anglais intermédiaire B1 à B2	SN8103	107
10/10/2025	Léieren duerch Rollespill: Besser matenee schwätzen – mat Kanner a Kandskanner	SN3402L	37
12/10/2025	La musique Concert Actart : Hommage à Dimitri Chostakovich	SN4414	46
14/10/2025	La femme-auteure dans la littérature française, depuis le Moyen-âge à aujourd'hui	SN4405	49
14/10/2025	L'histoire de l'économie : pour mieux comprendre l'actualité	SN4412	60
15/10/2025	Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire	SN6515	91
16/10/2025	Kampf fir sozial Gerechtegkeet zu Lëtzebuerg	SN4303L	56
16/10/2025	Déi elektronesch Ënnerschrëft a Luxtrust	SN1103L-1	11
16/10/2025	L'Italie - la cuisine régionale : les Pouilles	SN7206	101
17/10/2025	Arthrose et activité physique	SN6807	94
17/10/2025	L'histoire de l'art : l'Extrême Orient	SN4409	52
21/10/2025	L'ostéoporose	SN6102	80
22/10/2025	Cours de santé en cuisine : alimentation, santé cognitive et santé cérébrale	SN6517	82
23/10/2025	Preventioun	SN6202L	93
27/10/2025	Les clés pour une santé physique durable : bien vieillir en mouvement	SN5006	69
28/10/2025	Victor Hugo : l'écrivain, poète et romancier et l'homme politique engagé	SN4406	50
29/10/2025	Le Dossier de Soins Partagé électronique (DSP)	SN2303	25

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
NOVEMBRE			
06/11/2025	Kontakt zu Famill a Frënn halen	SN1104L	12
06/11/2025	Chansons italiennes : une séance consacré à deux chanteurs italiens célèbres	SN4212	61
11/11/2025	De Patrimoine	SN2601L	26
11/11/2025	Les philosophes au 18 ^e siècle et l'idéologie de la démocratie	SN4407	51
12/11/2025	Prévention de la démence : comment puis-je réduire mon risque ?	SN6805	87
12/11/2025	Les arts plastiques : le collage	SN3207	40
12/11/2025	Comprendre la facture de votre médecin	SN2305	31
13/11/2025	Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle - Focus sur ChatGPT	SN1108	18
13/11/2025	Le patrimoine	SN2601	27
16/11/2025	La musique Concert Actart : Rencontre musicale – harpe et cuivres	SN4415	46
18/11/2025	« Blind-Tasting » de vins biologiques	SN7609	99
18/11/2025	D'Steiererkklärung	SN2602L	29
19/11/2025	Cours de santé en cuisine : les bases d'une alimentation équilibrée après 60 ans	SN6518	85
20/11/2025	Déi sozial Netzwierker an der Praxis	SN1104L-1	14
20/11/2025	Comment remplir une déclaration d'impôts ?	SN2602	28
21/11/2025	Demenzprävention: Wie kann ich mein Risiko senken?	SN6804	89
21/11/2025	Excursion : le Centre Pompidou à Metz	SN4104	53
23/11/2025	La musique Concert Actart : Jeux de mains – jeux de mots	SN4416	46
26/11/2025	Le dessin contemporain : le dessin de valeur/Clair-Obscur	SN3308	41
27/11/2025	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	15
28/11/2025	De Guichet Unique an der Praxis	SN1105L-1	16
30/11/2025	La musique Concert Actart : Mythes et dieux dans la France baroque – rencontres autour de la cantate française	SN4417	46

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
DÉCEMBRE			
03/12/2025	Les arts plastiques : le photoréalisme	SN3208	42
03/12/2025	Patiente Rechter zu Lëtzebuerg	SN2306	32
03/12/2025	Cours de santé en cuisine : adapter son alimentation aux changements du métabolisme avec l'âge	SN6519	88
04/12/2025	Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)	SN4304L	57
04/12/2025	L'Italie - les plats des fêtes de fin d'année	SN7207	102
07/12/2025	La musique Concert Actart : Brumes lumineuses	SN4418	46
09/12/2025	Lëtzebuerg am 19. an 20. Joerhonnert, d'Geschicht vun der Entsteegung vun enger Natioun	SN4406L	59
12/12/2025	Alles ass digital: Fernseh, Filmer, Fotoen a Musek	SN1106L	17
12/12/2025	Excursion : <i>Moderne Galerie</i> Sarrebruck Photos / Destins	SN4411	54
14/12/2025	La musique Concert Actart : La guitare et la mandoline au 19 ^e siècle	SN4419	46
16/12/2025	Les bulles version bio	SN7610	100
17/12/2025	Le dessin : le dessin au trait	SN3309	43

KURSE FÜR SENIOREN 2025

Anmeldeformular



Ich Unterzeichnende(r) melde mich verbindlich zu folgendem/n Kurs(en) an:

REFERENZ(EN)	BEZEICHNUNG DES KURSES (DER KURSE)

Bei Bedarf, zögern Sie bitte nicht dieses Formular zu vervielfältigen.
Dieses Formular kann ebenfalls auf unserer Internetseite heruntergeladen werden.



DATEN

Name und Vorname:

Geburtsdatum und Geburtsort:

Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐

Staatsangehörigkeit:

Wohnsitz: Luxemburg ☐ Belgien ☐ Anderes Land
Deutschland ☐ Frankreich ☐

KURSE FÜR SENIOREN 2025

Anmeldeformular (Fortsetzung)

ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:

Hausnummer und Straße:

Postleitzahl und Ort:

Telefon : E-mail:

Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung der Einschreibegebühr gültig.
Bei Rücktritt des Teilnehmers muss das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLC) schriftlich in Kenntnis gesetzt werden.

Anmeldefrist:
Die Anmeldung zum Kurs muss im Prinzip spätestens 30 Kalendertage vor Beginn des Kurses erfolgen.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular entweder

- per E-Mail an **formation@lllc.lu** oder
- per Post an
CSL/LLLC
B.P. 1263
L-1012 Luxembourg

Für Mitglieder einer bei der CSL im Plenum vertretenen Gewerkschaft (OGBL, LCGB, ALEBA, SYPROLUX) werden die Kosten für die Schulung und das Mittagessen von dieser getragen. In diesem Fall senden Sie bitte das ausgefüllte Anmeldeformular an das Sekretariat Ihrer Gewerkschaft.

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befrage ich das LLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Das LLC informiert mich, dass ich auf Anfrage, ohne zusätzliche Kosten, in angemessenen Abständen und ohne nennenswerten Verzug, auf die mich betreffenden Daten zugreifen kann. Ich bestätige hiermit ebenfalls, dass ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen, die sich Seite 126-127 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

Ich bin mit den allgemeinen Teilnahmebedingungen einverstanden: ☐

Datum: Unterschrift:

FORMATIONS POUR SENIORS 2025

Formulaire d'inscription



Je désire m'inscrire à la (aux) formation(s) suivante(s) :

RÉFÉRENCE(S)	INTITULÉ(S) DES FORMATION(S)

En cas de besoin, n'hésitez pas à photocopier cette fiche d'inscription.
Cette fiche d'inscription peut également être téléchargée sur notre site internet.



LLLC.lu



COORDONNÉES

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Sexe : masculin ☐ féminin ☐

Nationalité :

Résidence : Luxembourg ☐ Belgique ☐ Autre pays
 Allemagne ☐ France ☐

FORMATIONS POUR SENIORS 2025

Formulaire d'inscription (suite)

CONFIRMATION ET FACTURE À ENVOYER À :

N° et rue :

Code postal et localité :

Téléphone : E-mail :

L'inscription n'est valable qu'après paiement des droits d'inscription.
Un abandon doit être signalé par écrit au secrétariat du Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC).

Délai d'inscription :
en principe au plus tard un mois avant le début de la formation.

Veuillez retourner ce formulaire d'inscription dûment rempli et signé, soit

- par courriel à **formation@lllc.lu** soit
- par courrier postal à

CSL/LLLC
B.P. 1263
L-1012 Luxembourg

Pour les membres d'un syndicat représenté au sein de l'Assemblée plénière de la CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, SYPROLUX), le coût de la formation et du repas de midi sont pris en charge par ce dernier. Dans ce cas veuillez retourner le formulaire d'inscription dûment rempli au secrétariat de votre syndicat.

En remplissant la présente fiche, j'autorise le LLLC à traiter les présentes données nominatives par voie informatique. Le LLLC m'informe que sur demande, je peux obtenir sans frais, à des intervalles raisonnables et sans délais excessifs, l'accès aux données me concernant. Je déclare par la présente accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent page 126-127 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées : 

Date : Signature :



Formations pour seniors

Conditions générales
de participation

Conditions générales de participation

ARTICLE 1 – INSCRIPTION

Tout intéressé désireux de participer à une ou plusieurs formations doit s'inscrire en principe au plus tard 2 semaines avant le début de ladite formation.

Il est possible de s'inscrire soit en ligne via le site www.LLLC.lu, soit moyennant la fiche d'inscription à envoyer par courrier, fax, courriel ou porteur au LLLC. La demande d'inscription sera traitée dans la semaine suivant sa réception.

ARTICLE 2 – ADMISSION AUX FORMATIONS ET CERTIFICATS

Une confirmation définitive reprenant toutes les informations est envoyée au candidat à partir du moment où le nombre minimal de participants est atteint.

L'admission à la formation n'est effective qu'après réception du paiement des frais d'inscription par le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC) de la Chambre des salariés.

Tout candidat ayant assisté et réglé les droits d'inscription à une formation reçoit sur demande un certificat de participation reprenant le titre, les objectifs, le contenu et la durée de la formation.

ARTICLE 3 – CONDITIONS DE PAIEMENT

L'inscription à une formation engage à régler sans délai les frais d'inscription sur le compte indiqué sur la facture correspondante.

À défaut de paiement, le candidat ne peut pas participer à la formation.

Vous ne pourrez vous voir délivrer aucun certificat de participation. La Chambre des salariés engagera les poursuites judiciaires nécessaires au recouvrement des droits d'inscription, notamment par voie de saisie sur salaire et moyennant des dommages et intérêts.

ARTICLE 4 – ANNULATION

Le LLLC se réserve le droit d'annuler une formation, notamment en cas de nombre d'inscriptions insuffisant, de force majeure, d'indisponibilité du formateur et autres. Dans ce cas, les frais d'inscription versés sont remboursés et vous êtes prévenu endéans les meilleurs délais.

ARTICLE 5 – ABANDON DE LA FORMATION PAR LE CANDIDAT

Tout abandon doit être signalé par écrit au LLLC. À compter de sa demande d'inscription, le candidat dispose d'un délai de rétractation de 14 jours pour annuler son inscription sans frais.

Passé ce délai, le LLLC se réserve le droit de facturer à titre de frais d'annulation :

- Abandon plus de 7 jours ouvrables avant le jour de début des cours :remboursement intégral.
- Abandon moins de 7 jours ouvrables avant le jour de début des cours :remboursement de 90%.
- Abandon le jour de début du cours ou après le début des cours : la totalité des droits d'inscription est à payer à la CSL.

Dans le cas d'une inscription dans les 14 jours précédant le début de la formation, le candidat donne son accord à ce que le cours commence avant l'expiration de son délai de rétractation. De ce fait, en acceptant les présentes conditions générales, il a seulement droit à un remboursement intégral en cas de rétractation avant le jour de début des cours. Une fois le cours commencé, le remboursement sera proportionnel à la partie de cours non suivie, le cas échéant.

Dans certains cas exceptionnels dûment justifiés (maladie grave, accident...), le LLLC peut procéder à un remboursement des frais d'inscription. Les décisions prises par le LLLC en la matière sont sans appel et sans motivation.

ARTICLE 6 – PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

Le candidat est invité à prendre connaissance de ses droits en matière de protection de ses données personnelles sous <https://www.csl.lu/fr/protection-des-donnees/>.

ARTICLE 7 – DROIT À L'IMAGE

En acceptant les présentes conditions générales, le candidat donne son autorisation à ce que des photos l'identifiant personnellement (notamment lors de cours) soient publiées sur les sites internet de la CSL et notamment sur celui du LLLC, sur les réseaux sociaux utilisés par la CSL, aussi que dans diverses publications de la CSL.

ARTICLE 8 – RESPONSABILITÉ

Le LLLC décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage.

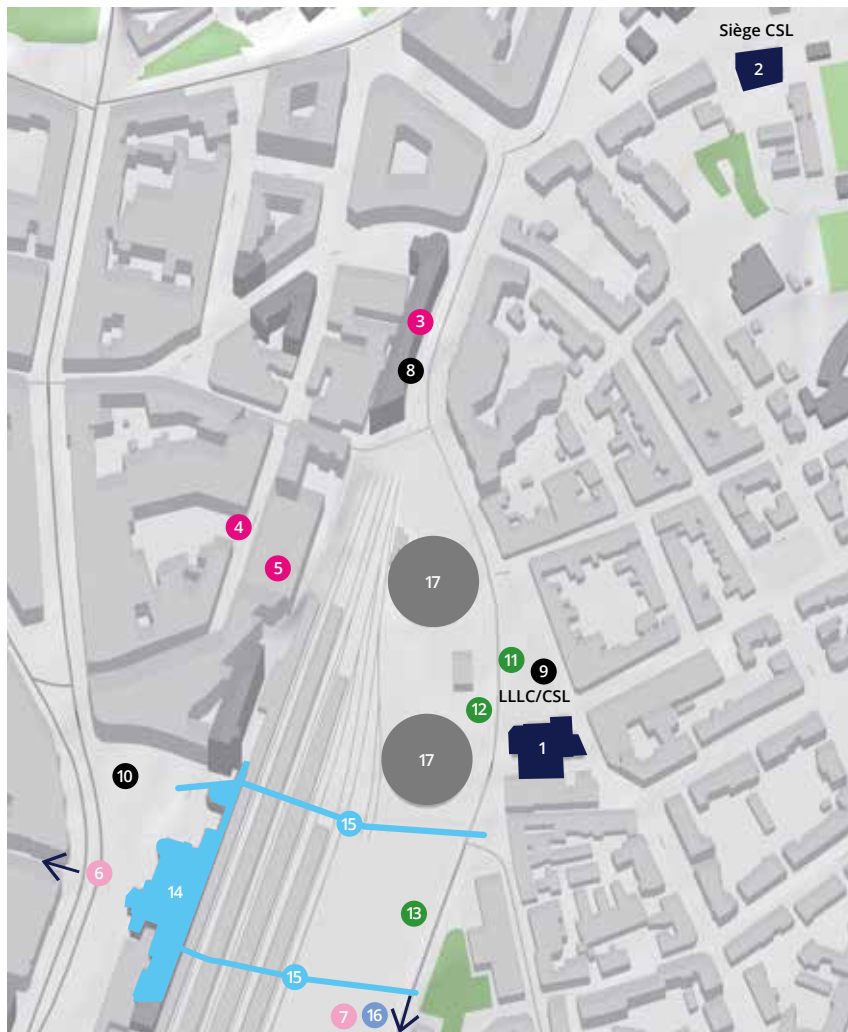
Retrouvez les conditions générales
sur notre site internet



LLLC.lu



Plan d'accès



- 1 LLC/CSL
- 2 Siège CSL
- 3 Parking Rocade
- 4 Parking Nobilis
- 5 Parking Neipperg
- 6 P+R Luxembourg Bouillon
- 7 P+R Luxembourg Sud
- 8 Ve'oh! - N° 4 Rocade rue du Laboratoire
- 9 Ve'oh! - N° 37 rue des Gaulois 11
- 10 Ve'oh! - N° 2 Gare Centrale 2 place de la Gare 3-5
- 11 Arrêt de bus : Gare Rocade Quai 1
- 12 Arrêt de bus : Gare Rocade Quai 2
- 13 Arrêt de bus : Gare Rocade Quai 3
- 14 Gare Centrale
- 15 Passerelle piétonnière
- 16 France A3
Belgique A6
Deutschland A1
- 17 Les Rotondes

Retrouvez toutes les infos utiles sur **MOBILITEIT.lu**

Différents sites de la Chambre des salariés :

YOU'LL NEVER WORK ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS LUXEMBOURG

18 rue Auguste Lumière | L-1950 Luxembourg
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 200
CSL.lu | csl@csl.lu



LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 600
LLC.lu | formation@llc.lu



CENTRE DE FORMATION ET DE SÉMINAIRES

12 rue du Château | L-5516 Remich
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 500
CEFOS.lu | cefos@cefos.lu

Merci à nos partenaires



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



Coalition européenne
contre le cancer du sein



FNELY

FEDERATION NATIONALE
DES ECOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA



SMARTFORM
FITNESS & MORE

Nos formations, votre atout.

Découvrez toutes
nos formations :
LLLC.lu

Find us on



Bureaux ouverts du lundi au vendredi
de 08h00 à 18h00.

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

T +352 27 494 600
formation@lllc.lu

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS