

Formations pour seniors

Programme
JAN | JUIL **2024**



**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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



DIALOGUE | FORMATION | N°1



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

ÉLECTIONS SOCIALES 2024

La CSL défend les droits de tous les salariés du Luxembourg... **Oui, tous les salariés !**
Découvrez notre nouvelle série captivante où les salariés se questionnent sur **la CSL**.

Scannez le QR code ou
rendez-vous sur : www.csl.lu



**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**

**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 600 000 ressortissants. 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 ressortissants 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



Durch Weiterbildung und persönlichen Einsatz seinen Alltag aktiv gestalten

Ein neues Jahr steht an, und somit auch unser neues halbjährliches Sonderprogramm Weiterbildung für Senioren 2024. Und dieses Jahr 2024 ist ein ganz besonderes Jahr, denn im März 2024 finden die Sozialwahlen statt.

Als Mitglieder der Arbeitnehmerkammer (CSL) werden Sie demnach aufgerufen, Ihre Vertreter für die kommenden 5 Jahre zu wählen. Wie Sie wissen, orientiert sich der Einsatz der CSL hauptsächlich um ihre Beraterrolle im Auftrag der Förderung, Wertschätzung und angemessenen Anerkennung des Statuts ihrer Mitglieder. Die Wahlen bei der CSL bestimmen dementsprechend die Vertretung der Arbeitnehmer, der Rentner, der Lehrlinge und der entschädigten Arbeitssuchenden.

Diese Wahlen sind demzufolge von ganz besonderer Bedeutung sowohl für uns, Berufskammer, als auch für Sie, Mitglieder der CSL. Eine hohe Beteiligungsrate bei den anstehenden Wahlen ist ausschlaggebend, um dauerhaft die Bedeutung und Relevanz Ihrer Vertretung auf nationaler Ebene gewährleisten zu können. Ich möchte

somit an dieser Stelle erneut auf die Bedeutung Ihres Wahlrechtsgebrauchs bei den Sozialwahlen hinweisen.

Für dieses neue Programm Frühjahr-Sommer 2024 war es uns wichtig, einerseits Kurse anzubieten, die weiterhin Ihre Anforderungen und Bedarfe widerspiegeln und zeitgleich dieses Programm auch in den aktuellen Kontext einzuführen, den dieser Jahresbeginn mit sich bringt.

Die Einführung dieses Programms wird demzufolge durch eine ganz besondere Veranstaltung eingeläutet: Eine Veranstaltung zur Präsentation der CSL und insbesondere zur Vertretung der Rentner durch die CSL. Dieser Kurs hat zum Ziel, Ihnen praxisnahe Antworten auf Ihre Fragen als Wahlberechtigte und vor allem als CSL-Mitglieder zu bringen.

Zudem war es uns ein Anliegen, Ihnen als Antwort auf Ihr Feedback eine konkrete Umsetzung besagten Feedbacks anzubieten, indem wir neue Kurse eingeführt haben. Somit haben wir zum Beispiel die Kurse zur Stärkung des Rückens oder auch die Kurse zur Entdeckung der Schätze unserer Region

mit unter anderem einem Seminar über Wildkräuter in das Programm mit aufgenommen. Dieses Jahr werden die Kurse ebenfalls in einer neuen Rubrik-Aufteilung vorgestellt, damit Sie die Weiterbildungen, die Sie interessieren, noch einfacher wiederfinden können.

Unser neues Programm richtet sich auch dieses Jahr wieder nach unserem Streben, Weiterbildungen in einem angepassten Umfeld anzubieten die nicht nur lehrreich, sondern auch bereichernd sind.

Diese Weiterbildungen für Senioren, die nunmehr seit fünf Jahren auf Initiative des Luxembourg Lifelong Learning Centres, LLLC, der Weiterbildung der Arbeitnehmerkammer, ins Leben gerufen wurden, folgen unserem Leitbild: Aufgeklärte Bürger bleiben, durch lebenslanges Lernen.

Erlauben Sie mir, Ihnen zum Jahresbeginn 2024 ein ausgezeichnetes und förderliches neues Jahr voller schöner (Neu-)Entdeckungen bei Ihrer Teilnahme an unseren Weiterbildungen zu wünschen.

Januar 2024

Devenir acteur de son quotidien par la formation et l'implication



Jean-Claude Reding

Vice-président de la CSL

Une nouvelle année s'annonce, et avec elle notre nouveau programme semestriel spécial *Formations pour seniors 2024*. Et cette année 2024 est d'autant plus spéciale, que les élections sociales auront lieu en mars 2024.

Vous, en tant que ressortissants de la Chambre des salariés, serez alors appelés à élire vos représentants pour les 5 années à venir. Comme vous le savez, l'intervention de la CSL s'oriente notamment autour de sa fonction consultative au service de la promotion, de la valorisation et de la juste reconnaissance du statut de ses ressortissants. Les élections à la CSL déterminent ainsi la représentation de ses ressortissants - les salariés, les retraités, les apprentis et les demandeurs d'emploi indemnisés.

Ces élections revêtent donc d'une importance primordiale tant pour nous, chambre professionnelle, que pour vous, ressortissants de la CSL. Une participation accrue à ces élections à venir est déterminante pour permettre d'assurer dans la durée le poids et la pertinence de

votre représentation au niveau national. Je souhaiterais donc à cet endroit appuyer une nouvelle fois l'importance de votre participation aux élections sociales.

Pour ce nouveau programme printemps-été 2024, il nous importait de proposer des cours reflétant toujours les envies et les besoins exprimés par vous, tout en l'introduisant dans le contexte actuel dans lequel s'inscrit ce début d'année.

Le lancement de ce programme sera ainsi marqué par une séance particulière, celle portant sur la présentation de la CSL et, plus particulièrement, sur la représentation des seniors par la CSL. Cette séance a pour but de vous apporter toutes les réponses pratiques à vos questions en tant qu'électeurs mais surtout en tant que ressortissants.

Ensuite, nous avons souhaité apporter une réponse concrète à vos avis exprimés en introduisant de nouveaux cours, comme les cours de renforcement musculaire pour le dos ou encore les cours permettant la découverte des richesses

de notre terroir, avec par exemple la séance portant sur les plantes aromatiques sauvages. Cette année, nos formations s'articuleront également autour d'une nouvelle répartition des rubriques existantes pour vous permettre de trouver encore plus facilement les formations qui vous intéressent.

Notre nouveau programme continue à s'inscrire dans notre volonté de proposer une sélection de formations non seulement instructives, mais enrichissantes, dans un cadre adapté. Ces formations pour seniors, proposées depuis maintenant cinq ans à l'initiative du Luxembourg Lifelong Learning Centre, LLLC, la formation continue de la Chambre des salariés, suivent notre devise : Se former tout au long de la vie, pour rester des citoyens éclairés.

Permettez-moi, en ce début d'année 2024, de vous souhaiter une excellente et propice nouvelle année remplie de belles (re-)découvertes lors de votre participation à nos formations.

Janvier 2024

Inhaltsverzeichnis

1	<i>Digitale Tools und deren Nutzung</i>	8
2	<i>Die Bürgerrechte und verschiedenen Dienstleistungen</i>	20
3	<i>Künstlerischer Ausdruck – die Workshops</i>	42
4	<i>Kunst, Musik und Geschichte</i>	54
5	<i>Körper, Geist und Sport</i>	68
6	<i>Gesundheit und Vorsorge</i>	78
7	<i>Kulinarik und Wein</i>	92
8	<i>Sprachen und Sitten</i>	102
	<i>Weiterbildungskalender - pro Monat</i>	107
	<i>Weiterbildungskalender - auf Anfrage / Warteliste</i>	112
	<i>Anmeldeformular</i>	113
	<i>Allgemeine Teilnahmebedingungen</i>	118

Sommaire

1		Les outils numériques et leur utilisation	9
2		Les droits des citoyens et différents services	21
3		L'expression artistique - les ateliers	43
4		L'art, la musique et l'histoire	55
5		Le corps, l'esprit et le sport	69
6		La santé et la prévention	79
7		La gastronomie et le vin	93
8		Les langues et les coutumes	103
		Calendrier des formations - par mois	107
		Calendrier des formations - sur demande / liste d'attente	112
		Formulaire d'inscription	115
		Conditions générales	119

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 tagsüber 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, am Kurstag ein Mittagessen (12:00-14:00 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.113) 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 SALARIÉS

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 (12h00-14h00) à la brasserie de la CSL le jour de la formation pour un prix de 10 €. **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.115) 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**



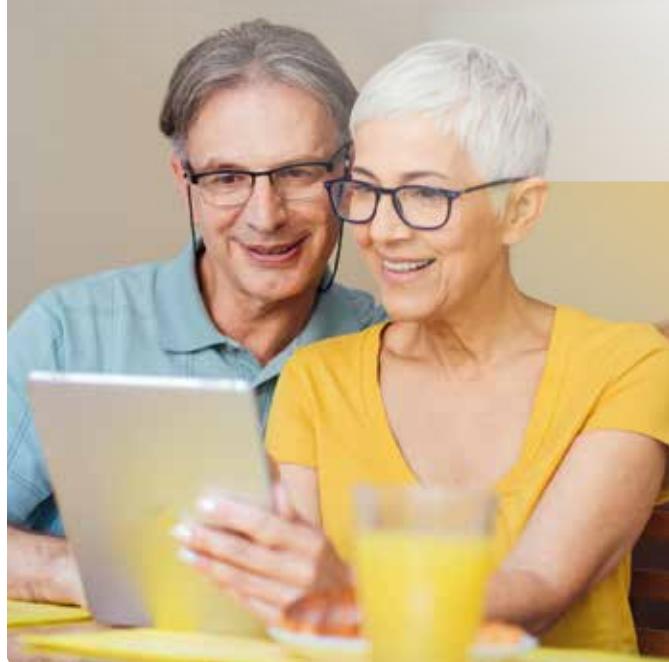
LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

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 „Illektronismus“ aktiv entgegen.

Anmeldung über das Formular auf S.113



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.115



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



Déi sozial Netzwierker an der Praxis

Bréngt Äre Smartphone oder Ären Tablett 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



22/02/2024
27/02/2024



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi digital Welt entdecken

INHALT

- Aféierung an d'Terminologie.
- Kommunikatiounsmëttel benotzen:
 - d'Computeren;
 - d'Tabletten;
 - d'Smartphonen.
- Déi verschidden Apparater an hier Verbindungen:
 - Wifi an d'Netzwerker;
 - USB a Bluetooth;
 - d'Printeren;
 - d'Fotoapparaten.
- D'Späichere vun Donnéeën:
 - d'Dateie verwalten;
 - d'Supporten: Externen Harddisk, Cloud an SD-Kaarten.
- D'Programmer benotzen:
 - d'Installéiere vun Applikatiounen;
 - wichteg Basismanipulatiounen;
 - Symboler a Knäppercher.

REF. SN1101L



LU



5 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



07/03/2024
12/03/2024
14/03/2024
19/03/2024
21/03/2024



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La découverte du monde numérique

CONTENU

- Introduction et terminologie.
- Utiliser des outils de communication :
 - les ordinateurs ;
 - les tablettes ;
 - les smartphones.
- Les connexions et les périphériques :
 - WIFI / réseaux ;
 - USB / Bluetooth ;
 - les imprimantes ;
 - les caméras.
- L'enregistrement des données :
 - gérer les fichiers ;
 - différencier les supports : DD externes, Cloud, SD / Micro-SD.
- Utiliser des applications :
 - installer des applications ;
 - apprendre les manipulations de base ;
 - découvrir les raccourcis et les icônes.

REF. SN1101



FR



5 x 3 heures



14h00 > 17h00



07/03/2024
 12/03/2024
 14/03/2024
 19/03/2024
 21/03/2024



105 €



LLLC
 2-4 rue Pierre Hentges
 L-1726 Luxembourg

Créer un album photos

Cette formation vise à initier les participants au traitement des photos, à leur téléchargement ainsi qu'à leur mise en valeur par un outil qu'ils apprendront à manipuler.

CONTENU

- Préparer son album :
 - sélectionner les photos ;
 - classer et renommer les photos.
- La prise en main d'un outil de création d'un album photo.
- Créer son album :
 - télécharger les photos ;
 - placer les photos sur les pages de l'album ;
 - ajouter des titres et commentaires.
- Travailler la mise en page :
 - l'encadrement ;
 - le fond de page ;
 - ajouter des textes et des photos sur une page ;
 - modifier la taille, pivoter, redresser, découper, déplacer des photos.
- Améliorer les photos : couleurs, luminosité, etc.

REF. SN1107

 FR

 2 x 3 heures

 14h00 > 17h00

 07/03/2024
14/03/2024

 40 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les données multimédia

Cette formation vise à vous familiariser avec les formats numériques des médias (musique, photos, vidéos), à vous apprendre à utiliser les logiciels correspondants ainsi qu'à savoir transformer les anciens supports en format numérique.

CONTENU

- Les données multimédia et leurs formats numériques :
 - la musique ;
 - les photos ;
 - les vidéos ;
 - les films.
- Conserver ses souvenirs :
 - transformer d'anciens supports en format numérique.
- Les logiciels :
 - Spotify ;
 - Youtube.

REF. SN1106



FR



3 heures



14h00 > 17h00



11/04/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Sech am Internet erëmfannen

INHALT

- D'Funktionsweis an d'Nëtzlechkeet vum Internet.
 - D'Browsere fir am Internet ze surfen.
 - Sichmaschinen:
 - Google an anerer.
 - Sech richteg uleeë fir no Informatiounen ze sichen.
- Beispiller:
 - Editus;
 - d'Neiegkeeten;
 - d'Wieder;
 - d'Lëschte vu Restauranten;
 - an de Kino goen;
 - d'Online-Reservéierung (Fliger, Zuch, Hotel...).

REF. SN1102L



LU



3 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



16/04/2024
18/04/2024
24/04/2024



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Internet et son utilisation

CONTENU

- Utilité et fonctionnement de l'internet.
 - Navigateurs pour surfer sur le web.
 - Moteurs de recherche :
 - Google et autres.
 - Recherche intelligente et efficace d'informations.
- Exemples :
 - Editus ;
 - les actualités ;
 - la météo ;
 - les listes de restaurants ;
 - le cinéma ;
 - les sites de réservation en ligne (avion, train, hôtel...).

REF. SN1102



FR



3 x 3 heures



14h00 > 17h00



16/04/2024
18/04/2024
24/04/2024



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuergesch Apps am Alldag benotzen

Bréngt Äre Smartphone oder Ären Tablet mat a mir weisen Iech, wéi Dir Ären Alldag vereinfache kënt mat lëtzebuergeschen Apps aus de Beräicher.

INHALT

- Fräizäit (Visit Luxembourg, What's Up).
- Mobilitéit (mobiliteit.lu, CFL mobile, webtaxi, hellotaxi).
- Spadséieren, wandern an Vëlo fueren (geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheim).
- Gesondheet (sante.lu, doctena).
- Telefonsbicher (editus.lu).
- Neiegkeeten (Lëtzebuergesche Noriichten an Zeitungen).
- E-Commerce.
- Restauranten.
- a villes méi.

REF. SN1102L-1

 LU

 3 x 3 Stonnen

 08.30 > 11.30 Auer

 30/04/2024
07/05/2024
14/05/2024

 65 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les applications luxembourgeoises au quotidien

Amenez votre tablette ou votre smartphone personnels et nous vous aiderons à faciliter votre quotidien avec des applications (APPs) typiquement luxembourgeoises.

CONTENU

- Loisirs (Visit Luxembourg, What's Up). pharmacies, qualité de l'air).
- Mobilité (mobilitait.lu, CFL mobile, Parkings). • Annuaire (editus.lu).
- Marche, randonnée et vélo (Geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheem). • Nouvelles (actualités et journaux luxembourgeois).
- Santé (sante.lu, doctena, • Restauration.
- Information (météo, poubelles).

La liste proposée des APPs n'est pas figée et nous essayons, dans la mesure du possible, d'être flexibles en nous adaptant aux intérêts du groupe.

REF. SN1102-1



FR



3 x 3 heures



14h00 > 17h00



30/04/2024
07/05/2024
14/05/2024



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UNE **FORMATION** ?

Nos formations,
votre atout.

**Le LLLC, le centre de formation de la Chambre des salariés,
vous accompagne dans votre projet « formation ».**

Découvrez l'offre complète sur LLLC.lu.



Cours du soir
Séminaires inter
et intra-entreprise
Formations universitaires
Formations spécialisées
Formations pour seniors
Certifications

Différentes formules proposées :

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

Découvrez toutes
nos formations :



[LLLC.lu](https://lllc.lu)



**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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





Die Bürgerrechte und verschiedenen 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 Union luxembourgeoise des consommateurs

(ULC) und der Patiente Verriedung A.s.b.l. Informationsveranstaltungen 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.113



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 l'Union luxembourgeoise des consommateurs (ULC) et 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.115



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



D'CSL an d'Representatioun vun de Seniore

Eng Presentatioun an 2 Deeler:

INHALT

Kontext vun de Sozialwalen

- D'Rentner, d'Ressortissante vun der CSL
- Wie ka wielen?
- Wielen, firwat?
- D'Sozialwalen an d'Erausfuorderungen
- Missioun vum der CSL
- Sujeten, déi vun der CSL traitéiert ginn, a méi spezifesch bezunn op d'Rentner
- D'Aarbecht vun der CSL zum Thema Pensioun
- Wéi wielen?

Ziler vun dëser Presentatioun

- D'pensionéiert Wieler mat den Erausfuorderunge vu de Sozialwalen, bezunn op d'Chambre des salariés, vertraut maachen.
- D'Sujeten, déi vun der CSL traitéiert ginn, erklären, besonnesch déi, déi d'Rentner concernéieren.
- D'Walprozedur kuerz erklären.

REF. SN2101L



LU



1 Stonn



11.00 > 12.00 Auer



29/01/2024



Gratis



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La CSL et la représentation des seniors

Une présentation en 2 temps :

CONTENU

Contexte des élections sociales

- Les retraités, ressortissants de la CSL.
- Qui peut voter ?
- Pourquoi voter ?
- Enjeux des élections sociales.
- Missions de la CSL.
- Sujets traités par la CSL concernant plus particulièrement les retraités.
- Le travail de la CSL sur le sujet des retraites.
- Comment voter ?

Les objectifs

- Familiariser les électeurs retraités avec les enjeux des élections pour la Chambre des salariés.
- Expliquer les sujets traités par la CSL qui concernent plus particulièrement les retraités.
- Expliquer brièvement la procédure électorale.

REF. SN2101



FR



1 heure



11h00 > 12h00



31/01/2024



Gratuit



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

ÉLECTIONS SOCIALES 2024



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

La CSL défend les droits de tous les salariés du Luxembourg...
Oui, tous les salariés ! Découvrez notre nouvelle série captivante
où les salariés se questionnent sur **la CSL.**



Scannez le QR code
ou rendez-vous sur
www.csl.lu



**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**

D'Fleegeversécherung

D'Fleegeversécherung ass en onofhängegen Deel vun der Sozialversécherung zu Lëtzebuerg. Se deckt d'Käschte vun Hëllef- a Fleegeversicer fir Leit, déi Fleege brauchen.

INHALT

- D'Fleegeversécherung (Assurance Dependance). d'Fleegeversécherung, wien Hëllef kritt?
- Wie kann Hëllef bei der Fleegeversécherung ufroen? • Wéi informéiert d'CNS Iech doriwwer?
- Wéini kritt Dir Hëllef vun der Fleegeversécherung? • Wéini musst Dir eng nei Demande maachen?
- Wéi genee hëlleft d'Fleegeversécherung? • Wat maache mat Reklamatiounen?
- Wéi frot Dir Hëllef vun der Fleegeversécherung un? • Wéi kontaktéiert Dir d'Fleegeversécherung?
- Wéi kontrolléiert

REF. **SN2301L**



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



21/02/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



Rédiger sa directive anticipée : que faut-il faire ?

CONTENU

- Se poser les questions importantes quant à sa directive anticipée.
- En discuter avec son médecin.
- Choisir une personne de confiance.
- Rédiger sa directive anticipée.
- Déposer sa directive anticipée.
- En discuter avec sa famille proche et son entourage.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2302



FR



2 heures



14h00 > 16h00



04/03/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Pensioun – an elo?

Dir stitt kuerz virun der Pensioun an Dir braucht Orientéierung oder Denkestéiss, fir Är nei Roll mat all Ärem Potenzial an all Äre Ressourcen ze fannen.

INHALT

D'Pensioun, déi dacks vill verlaangt an heiansdo mat e bëssen Onsécherheet verbonnen ass, ass eng wichteg Phas vum Liewen, iwwer déi Dir zurzäit nodenke sollt:

- Wéi wëll ech liewen?
- Wat wëll ech nach maachen?

- Wat ass meng finanziell, Wunn-, sozial a privat Situatioun?

An dësem interaktive Virtrag huet d'Publikum d'Méiglechkeet, méi gewuer ze ginn an zesummen ze diskutéieren, wéi een sech perséinlech op d'Pensioun virbereet oder se ofwiesslungsräich organiséiert.

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

gero
KOMPETENZENTRUM
FÜR DAS ALTER

REF. **SN2501L**



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



05/03/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La retraite – et maintenant ?

Vous êtes sur le point de prendre votre retraite et vous avez besoin d'orientation et d'éléments de réflexion pour définir votre nouveau rôle qui correspond à votre potentiel et à vos ressources.

CONTENU

La retraite, souvent attendue avec impatience - et parfois aussi avec un peu d'incertitude -, est une étape importante à laquelle il faut penser en temps utile :

- De quelle façon ai-je envie de vivre ?
- Quelle activité aimerais-je encore faire ?
- Quel pourrait être mon projet de vie ?

- Quelle est ma situation financière, résidentielle, sociale, privée ?

Au cours de cette formation interactive, vous aurez l'occasion d'apprendre et de discuter sur la façon de bien préparer votre retraite et comment la diversifier.

REF. SN2501

 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 12/03/2024

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

EN COLLABORATION AVEC :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

gero
KOMPETENZENTRUM
FÜR DAS ALTER

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 ½ heures



16h00 > 19h30



Session 1 > 26/03/2024
Session 2 > 18/06/2024



25 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Den elektronische Patientendossier (Dossier de soins partagé, DSP)

Den DSP ass Äre gratis, perséinlechen a sécheren elektronische Gesondheetsdossier. Dësen zentraliséiert all wichteg Informatioun iwwer Är Gesondheet op enger Plaz.

INHALT

- Wat ass en elektronische medezineschen Dossier oder DSP?
- Wéi eng Informatiounen stinn am DSP?

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. **SN2303L**

 LU

 2 Stonnen

 14.00 > 16.00 Auer

 27/03/2024

 15 €

 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



17/04/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De Patrimoine

INHALT

D'Besteierung vum Patrimoine

- Wéi gëtt mäin Zënsakommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligatiounen, Relibi)?
 - Wéi gi meng Dividende besteiert (Aktie vu lëtzebuergesch an auslännesche Gesellschaften, Holdingfirmen an UClen)?
 - Wéi gi meng Kapitalgewënn (kuerzfristeg, laangfristeg, grouss Holdingen) besteiert?
 - Wéi gi meng Immobiliegewënn (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;
- D'Organisatioun vun der Ierfschaft duerch de Regime vum Bestietnis;
- Wéi kann ech am beschte mäi beweegleche Patrimoine iwwerdroen?
- Wéi kann ech am beschte mäi Geschäft iwwerdroen? 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



18/04/2024



20 €



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 2023 : une option ou une obligation ?

Souvent associée à une corvée compliquée, cette démarche peut pourtant s'avérer intéressante,

lorsque l'on dispose des connaissances clé.

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

REF. **SN2602**



FR



3 heures



09h00 > 12h00



24/04/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les traitements médicaux à l'étranger

CONTENU

- À quoi dois-je faire attention en cas de soins à l'étranger ?
- Vacances à l'étranger.
- Traitement programmé à l'étranger.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2304

 FR

 3 heures

 14h00 > 17h00

 24/04/2024

 20 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Steiererklärung

INHALT

D'Stéiererklärung fir d'Finanzjoer 2023, eng Optioun oder eng Verpflichtung?

Och wann et allgemeng komplizéiert schengt, kann dëst mat den richtegen Kenntnissier och interessant ginn.

Entdeckt an e puer Stonnen dei wichtigst Punkten fir Är Stéiererklärung an Ugreff ze huelen.

REF. SN2602L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



25/04/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi medezinesch Rechnunge verstoen

INHALT

- D'Nomenclature.
- D'Prozedur vum Remboursement.
- Speziell Käschten.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2305L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



19/06/2024



15 €



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



L'annulation de voyage, un séjour catastrophe : que faire ?

CONTENU

Contrats de voyages :

Quels sont vos droits en cas de problèmes avec une agence de voyage, un tour opérateur, une compagnie aérienne ou tout autre professionnel du voyage ?

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2205



FR



1 heure



13h30 > 14h30



Dates à définir



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?

INHALT

Reesverträag:

Wat sinn ons Rechter am Fall vu Problemer mat der Reesagence, dem Touroperator, der Fluchgesellschaft oder engem anere Reesdéngschtleschter?

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN2205L



LU



1 Stonn



13.30 > 14.30 Auer



Datumer bleiwen
ze bestemmen



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

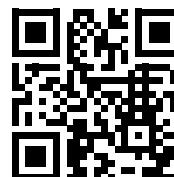
Ettelbruck Maison sociale

40, avenue Salenty
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

 [ULCConsommateurs](https://www.facebook.com/ULCConsommateurs)





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.113



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.115



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



Le dessin : les bases

Les cours de dessin ont pour objectif de saisir les lois élémentaires du dessin par le biais de plusieurs écoles qui marquent la pertinence de cette discipline.

CONTENU

- La disponibilité du regard.
- L'observation.
- Le croquis par la saisie des points repères.
- La recherche du trait juste.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3301

 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 07/02/2024

 35 €

 École d'Art Contemporain
117 rue de Hollerich
L-1741 Luxembourg

Les arts plastiques : le langage

CONTENU

- La peinture.
- Les collages.
- La technique mixte.
- La grammaire de la forme :
 - le point ;
 - la ligne et le plan ;
- les lois des équilibres statiques et dynamiques ;
- les tensions.
- La loi des paradoxes.
- Les exercices pratiques.
- L'abstraction et la figuration.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3201



FR



3 heures



14h00 > 17h00



09/02/2024



55 €



École d'Art Contemporain
117, rue de Hollerich
L-1741 Luxembourg

Improvisatioun - Spaass um Onbekannten

INHALT

Mir hunn et gär, wann d'Liewen uerdentlech ass, awer d'Saache gi wierklech spannend, wa mir de Risiko aginn, eis Confortzonen ze verloossen.

Improvisatioun heescht, ouni Virbereedung op der Bün ze sinn, spontan ze sinn, an dat mécht vill Spaass!

Zesummen entdecke mir den Improvisatiounstheater an domat och eis eege virdru verstoppt Talenter.

Rollespiller üben, sech ameséieren, a firwat net, och op d'Bün kommen?

REF. SN3401L



LU



6 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



19/02/2024
26/02/2024
04/03/2024
11/03/2024
18/03/2024
25/03/2024



85 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le langage photographique, du projet à l'exposition

La photographie est un moyen d'expression. Nous allons explorer ensemble différents aspects de l'écriture photographique.

Chacun sera amené à illustrer un sujet de son choix, un travail déjà commencé, ou bien un sujet défini ensemble.

Les images des participants seront analysées et commentées afin de permettre à chacun d'avancer dans sa pratique photographique et de présenter une série cohérente de sa vision personnelle.

CONTENU

- Définition des différents projets par l'image photographique et/ou le texte écrit.
- Conseils pratiques et techniques pour la réalisation du projet.
- Promenades photographiques, exercices pratiques.
- Sélection des photographies et préparation des fichiers numériques pour l'impression.
- Impression d'une sélection de photos in-situ.
- Montage d'une exposition.

REF. SN3102



FR

3 x 3 heures
3 x 4 heures14h00 > 17h00
14h00 > 18h0023/02/2024
01/03/2024
08/03/2024
15/03/2024
22/03/2024
28/03/2024

140 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : la grammaire de la couleur

CONTENU

- L'abstraction et la figuration.
- Les couleurs primaires.
- Le cercle chromatique.
- Les contrastes simultanés.
- Les lois spatiales du langage des couleurs.
- Exercices pratiques :
 - Néoplasticisme ;
 - Divisionnisme ;
 - Expressionnisme ;
 - Abstraction ;
 - Figuration.
- Les réalisations.
- La peinture.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3202



FR



3 heures



14h00 > 17h00



08/03/2024



55 €



École d'Art Contemporain
117 rue de Hollerich
L-1741 Luxembourg

Le dessin : Nordique

Les cours de dessin ont pour objectif de saisir les lois élémentaires du dessin par le biais de plusieurs écoles qui marquent la pertinence de cette discipline.

CONTENU

- Croquis avec la recherche de la proportion dans l'espace.
- Technique d'approche avec calcul visuel direct, en saisie de repères et d'axe.
- Le dessin de valeur et de trait.
- La structuration sensible de l'espace.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3302



FR



2 heures



14h00 > 16h00



13/03/2024



35 €



École d'Art Contemporain
117 rue de Hollerich
L-1741 Luxembourg

Le dessin : Gréco-Latin

Les cours de dessin ont pour objectif de saisir les lois élémentaires du dessin par le biais de plusieurs écoles qui marquent la pertinence de cette discipline.

CONTENU

- Croquis avec la recherche de la proportion dans l'espace par une approche de figures géométriques, par la mise en valeur du volume.
- La structuration géométrique de l'espace.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. **SN3302**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



17/04/2024



35 €



École d'Art Contemporain
117 rue de Hollerich
L-1741 Luxembourg

Les arts plastiques : la grammaire de la composition

CONTENU

- Les lois fondamentales de la composition dynamique.
- Les équilibres.
- Les approches extrême-orientale et occidentale de l'espace.
- Les réalisations.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3203



FR



3 heures



14h00 > 17h00



26/04/2024



55 €



École d'Art Contemporain
117 rue de Hollerich
L-1741 Luxembourg

Digital Fotografie : Famill- a Vakanzefotoe fir Ufänger

INHALT

- Wéi funktionéiert mäin digitalen Fotoapparat ?
- Wéi kann ech en astelle fir e Gebai oder Mënschen ze fotograféieren ?
- Praktesch Exercicen an der Stad.

REF. SN3101



LU



1 x 3 Stonnen
2 x 4 Stonnen



14h00 > 17h00
14h00 > 18h00



19/06/2024
20/06/2024
21/06/2024



90 €



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.113



Weitere
Informationen
auf LLC.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.115



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



La musique

CONTENU

En collaboration avec le Conservatoire de la ville de Luxembourg, découvrez cinq petits concerts avec un accueil réservé aux participants sous forme d'une présentation du Conservatoire, d'une découverte

préalable des instruments et d'une rencontre avec les artistes qui se produiront lors du concert.

L'accueil est prévu de 18h15 à 18h45 suivi du concert à 19h00.

- SN4201 :** My favorite saxs
- SN4202 :** Musique curieuse
- SN4203 :** Beethoven / Brahms
- SN4204 :** Latin jazz
- SN4205 :** L'histoire du tango

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4201 > SN4205

 LU | FR

 2 heures

 18h00 > 20h00

**SN4201 :** 20/02/2024
SN4202 : 27/03/2024
SN4203 : 17/04/2024
SN4204 : 15/05/2024
SN4205 : 22/05/2024

 20 € par formation


CONSERVATOIRE
DE LUXEMBOURG
33 Rue Charles Martel
L-2134 Luxembourg



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

CONCERTS *ActArts*



14

JAN

BRUMES D'ENFANCE

Dimanche, le 14 janvier 2024 à 16h
Auditorium du Conservatoire



28

JAN

CONCERT SPIRITUEL 2024

Dimanche, le 28 janvier 2024 à 16h
Eglise Saint Pie X, Belair-Luxembourg



16

JAN

EVL AND FRIENDS' NEW YEAR'S
CONCERT

Mardi, le 16 janvier 2024 à 20h
Auditorium du Conservatoire



28

JAN

CONCERT DE GALA DES ORCHESTRES
SYMPHONIQUE ET D'HARMONIE

Dimanche, le 28 janvier 2024 à 17h
Auditorium du Conservatoire

Les poètes maudits du XIX^e siècle

Paul Verlaine lance l'expression « Poètes maudits » et il se considère comme tel avec Arthur Rimbaud, Tristan Corbière et Stéphane Mallarmé. Ces quatre poètes en marge des courants littéraires classiques sont à découvrir ou redécouvrir à travers des extraits de leurs œuvres et le contexte de leur époque.

CONTENU

- Qu'est-ce qu'un poète maudit selon Verlaine ?
 - Qui sont-ils ?
 - Comment ont-ils osé défier les institutions ?
 - Comment ont-ils influencé voire bouleversé le 20^{ème} Siècle ?
- Ensemble, nous analyserons leur mal-être, leur sensibilité et leur marginalité et mettrons en lumière leur condition de poète maudit.

REF. SN4402



FR



2 x 1 ½ heures



10h00 >11h30



22/02/2024
29/02/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : l'introduction

CONTENU

- De l'Art Pariétal aux Renaissances - XVI^e siècle.
- Du XVI^e siècle au XIX^e siècle en Occident.
- Occident, Extrême-Orient.

REF. SN4101



FR



2 heures



14h00 > 16h00



23/02/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le Luxembourg et son histoire de la monarchie

CONTENU

- Le Congrès de Vienne (1814 – 1815) et la fin de l'Empire napoléonien ;
- La maison d'Orange-Nassau ;
- La maison de Nassau-Weilburg ;
- La Grande-Duchesse Charlotte et la Deuxième Guerre mondiale ;
- La famille grand-ducale aujourd'hui.

REF. SN4315



FR



2 x 2 ½ heures



09h30 > 12h00



08/03/2024
15/03/2024



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de la littérature française à travers les siècles

Une promenade à travers l'histoire de la littérature française avec les plus grands écrivains, poètes, romanciers ou hommes de théâtre. Explications du contexte historique et extraits représentatifs.

CONTENU

- Découvrons les origines de la littérature française.
 - Associons le contexte historique et les écrivains émergents avec leur époque.
 - L'évolution de la langue française et la Renaissance.
 - L'apport des philosophes.
 - Les grands romanciers du XIX^e siècle.
 - Les bouleversements du XX^e siècle.
- Découvrons et redécouvrons ensemble le plaisir des mots et des belles lettres.

REF. SN4401

 FR

 2 x 1 ½ heures

 10h00 > 11h30

 12/03/2024
19/03/2024

 20 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Excursion : le Centre Pompidou à Metz

CONTENU

Lacan, l'exposition, la première consacrée au psychanalyste, met en résonance les œuvres qu'il a lui-même indexées, les artistes qui lui ont rendu hommage, ainsi que les œuvres modernes et contemporaines qui peuvent faire écho aux grandes articulations conceptuelles de sa pensée. Dans cette exploration des relations de Lacan à l'art, se déploie une constellation d'œuvres de Caravage à Cattelan, en passant par Dalí, Courbet, Bourgeois, Messenger, et bien d'autres.

REF. SN4104



FR



8 heures



09h00 > 17h00



15/03/2024



65 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg
 1 Parvis des droits de l'homme
CS 90490
57020 METZ

L'histoire de l'art : l'art moderne

CONTENU

- L'École de Barbizon.
- Le Réalisme et le Naturalisme.
- Le Romantisme, le Symbolisme et le Scientisme.
- L'Impressionnisme, le Divisionnisme et le Cubisme.
- L'Expressionnisme, le Dadaïsme et le Surréalisme.
- L'abstraction.
- Le Bauhaus.

REF. SN4102



FR



2 heures



14h00 > 16h00



29/03/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : le postmodernisme

CONTENU

- Le Néo-Dadaïsme.
- Le Nouveau Réalisme.
- Minimal Art.
- Arte Povera.
- Le Photoréalisme.
- Le Fluxus.

REF. SN4103



FR



2 heures



14h00 > 16h00



17/05/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le Luxembourg et son histoire de la sidérurgie

CONTENU

- 1815 – 1840
La situation économique, politique et sociale du Grand-Duché de Luxembourg.
- 1840 – 1914
La sidérurgie dite « ancienne » et le passage progressif à l'ère industrielle.
- 1914 – 1945
L'industrie sidérurgique luxembourgeoise et les deux guerres mondiales.
- 1945 – 1975
Les 30 Glorieuses et la mondialisation des activités sidérurgiques.
- 1975 – 2020
Les années de crise, de restructuration et de renouveau industriel.

REF. SN4314



FR



2 x 2 ½ heures



09h30 > 12h00

07/06/2024
14/06/2024

35 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Emigratioun an Immigratioun vu Lëtzebuerg (19. an 20. Joerhonnert)

INHALT

- 19. Jh.: Auswanderung no Nord- a Südamerika an an d'Nopeschlänner (Frankräich a Belsch).
- Industrialiséierung.
- Minettgrouwen a Stolindustrie.
- E grouse Besoin un auslännescher Main d'oeuvre.
- Awanderung aus der Belsch, Däitschland, Italien.
- 20.Jh.: Ofwanderung a Weltwirtschaftskris.
- Zouwanderung no 1945.
- 60er- a 70er-Joren.
- Aarbechtskräftemangel an der Industrie an an de Servicer.
- Zuel vun Immigranten a sozial Problemer mat der Immigratioun.
- ASTI-Integratioun, Lëtzebuerger Sprooch, duebel Nationalitéit.
- Integratiounspolitik.
- 20. an 21. Joerhonnert: Europahaaptstad, Finanzplaz.
- Weltwäit Zouwanderung.
- Zuel vun den Immigrante gläich mat Zuel vu Lëtzebuerger.

REF. SN4301L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



Date à définir



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuerg: Aarbechtskampf a Sozialdialog

INHALT

Kampf fir sozial Gerechtegkeet zu Lëtzebuerg

- 19.Jh.: Grënnung vun éischte Gewerkschaften;
- d'bluddeg Grève zu Déifferdeng
- d'Grënnung vun enger neutraler Aarbechtergewerkschaft;
- d'Grënnung vu chrëschtliche Gewerkschaften;
- d'Privatbeamten- an d'Staatsbeamtegewerkschaften;
- de Streik vun 1916 an 1921;
- déi lenks Gewerkschaften an d'Eenheetsgewerkschaften: LAV - FLA - OGBL.

Lëtzebuenger Modell vum Sozialdialog

- d'Beruffskummeren;
- d'Handwierkerkummer;
- de Conseil national du Travail;
- d'Lounkommissioun;
- d'Vertragsgewerkschaften;
- d'Tripartite;
- de Conseil économique et social.

REF. SN4303L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



Datum bleiwt ze bestemmen



15 €



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, oder auch, in unserem Herbst-Winter Programm, zur Vorbereitung auf außergewöhnlich Projekte, wie zum Beispiel eine lange Wanderung über einen oder mehrere Tage.

Anmeldung über das Formular auf S.113



Weitere
Informationen
auf LLC.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 ainsi que, dans notre programme automne - hiver, des cours de préparation pour des projets plus inattendus, comme celui d'une longue randonnée sur une ou plusieurs journées.

Inscription via le formulaire p.115



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



Voga : mettez le cap sur votre bien-être

CONTENU

- Apprendre à revenir à 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.
- 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.

REF. SN5301



FR



10 x 1 ½ heures

**Session 1** : 18h00 > 19h30**Session 2** : 09h30 > 11h00

Session 1	Session 2
01/02/2024	26/03/2024
08/02/2024	16/04/2024
22/02/2024	23/04/2024
29/02/2024	07/05/2024
07/03/2024	14/05/2024
14/03/2024	21/05/2024
21/03/2024	04/06/2024
28/03/2024	11/06/2024
18/04/2024	18/06/2024
25/04/2024	25/06/2024



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

EN COLLABORATION AVEC :



Mir stäerken lech de Réck!

INHALT

- Ass et wierklech normal, dass een am Alter u Bewegelechkeet 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 betraffe Beräicher systematesch stäerken.
- Zesumme mat eisen Experten aus dem Gesondheitsberäich 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 genéisse kënnt.

Mer freeën eis drop, mat lech zesummen un Ärer Réckegesondheet ze schaffen an lech déi Liewensqualitéit ze schenken, déi Dir verdéngt hutt.

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN5202L



LU



10 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



06/02/2024
20/02/2024
27/02/2024
05/03/2024
12/03/2024
19/03/2024
26/03/2024
16/04/2024
23/04/2024
30/04/2024



140 €



SMARTFORM – fitness & more
34 rue du Moulin
L-3855 Schiffflange

Zumba Gold®

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

INHALT

- Zumba Choreographien (auf Latino Rhythmen, Cha-Cha-Cha, Bachata, Pop usw.).
- Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.
- Herz-Kreislaufübungen.
- Muskel-Training.
- Verbesserung von Flexibilität.
- Tanzen + gute Laune.

Dieses Seminar richtet sich an aktive ältere Erwachsene, die an einem Zumba® Kurs mit geringerer Intensität teilnehmen möchten.

REF. SN5801

 LU | DE

 10 x 1 Stunde

 18:00 > 19:00 Uhr

 28/02/2024
06/03/2024
13/03/2024
20/03/2024
27/03/2024
17/04/2024
24/04/2024
08/05/2024
15/05/2024
22/05/2024

 70 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 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 ½ heures



10h00 > 11h30



15/04/2024
 22/04/2024
 29/04/2024
 06/05/2024
 13/05/2024
 03/06/2024
 10/06/2024
 17/06/2024
 24/06/2024
 01/07/2024



105 €



LLLC
 2-4 rue Pierre Hentges
 L-1726 Luxembourg

Hypnomoments

Hutt Dir lech dacks gefrot, wat Hypnos alles ass?

Firwat maachen d'Leit verréckt Saachen op der Bün a schénge mächtig, agespaart an den Hänn vun engem Hypnotiseur? D'Theema Hypnos ass an der leschter Zäit ëmmer méi ukomm a leider gëtt dat Richtegt net ëmmer an de Medien an an de Shows vermëttelt.

Et geet drëms, Hypnos ze verstoen, ze erliewen an ze léieren, fir dës Virurteeler ze klären.

INHALT

- Wéi a firwat funktionéiert Hypnos? sinn d'Limitten?
- Wat ass domat méiglech a wou? • Erleift et live a kritt Äntwerten op Är Froen.

REF. **SN5601L**



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



25/04/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Fitness: Kuckt no Ärem Kierper a spiert lech fit am Alldag

Sport maachen ass gutt fir d'Gesondheet, dee Saz hu mir all schonn héieren. Mir schaffe mat lech zesummen, fir Är Gesondheet an Äert Wuelbefannen ze stäerken. Mir stäerken d'Häerz, d'Muskelen an och d'Moral, fir dass Dir méi fit duerch Ären Alldag kommt.

Mat der néideger Fachkompetenz an enger grousser Portioun gudder Laun waarde mer op lech a garantéieren lech eng super Stëmmung während eise Gruppentrainings.

INHALT

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

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN5201L



LU



10 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



07/05/2024
14/05/2024
21/05/2024
04/06/2024
11/06/2024
18/06/2024
25/06/2024
02/07/2024
09/07/2024
16/07/2024



140 €



SMARTFORM – fitness & more
34 Rue du Moulin
L-3855 Schifflange

Krav Maga: Aktiv géint Gewalt

- Hutt Dir Angscht, wann Dir eleng am Däischtere sidd?
- Hutt Dir Aktivitéiten opginn, well Dir Angscht hutt?
- Wat bréngt Iech a Gefor a wéi realistesch kënnt Dir dës Gefor bewäerten?
- Wéi sollt Dir Iech am Fall vun enger Attack behuelen?
- Kënnt Dir Iech effektiv verdedegen? Gitt Dir alles op?

INHALT

D'regional Preventiounsstell vun der Police Lëtzebuerg, Regioun Haaptstad, trainéiert an Zesummenaarbecht mat verschiddenen Institutiounen interesséiert Matbierger zum Thema "Selbstbehauptung".

Selbstbehauptung fänkt an den Iwwerleeunge schonns un, d.h. am Kapp. Do musse grondleeënd Verdedegungsmuster ugeluecht ginn.

D'Participanten vun dëser Formatioun solle gedanklech dohi geféiert ginn, Geforen ze erkennen an gegebenenfalls déi entspreichend Reaktioun ze hunn.

- D'Formatioun ëmfaasst follgend Punkten:
 - Kontaktopnam mat der Police Lëtzebuerg;
 - Är Reaktiounsméiglechkeeten;
 - Är Rechter a Flichten;
 - d'Gerichtsprozeduren;
 - verhaltensbaséiert Preventioun;
 - mental Virbereedung fir geféierlech Situatiounen an Zukunft besser ze erkennen an ze vermeiden;
 - Deseskalatiounstraining (30% Theorie; 70% Praxis).

REF. **SN5401L**



LU



2 x 8 Stonnen



08.00 > 16.00 Auer



Datumer bleiwen ze bestemmen



110 €



Police Grand Ducale
Lëtzebuerg
1, rue Marie et Pierre Curie
L-1369 Luxembourg

Krav Maga Luxembourg
111 Rte de Luxembourg
L-7241 Walferdange
Bereldange

AN ZESUMMENARBECHT MAT:







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.113



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.115



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



Procédures d'autorisation de nouveaux aliments, dont les insectes comestibles, dans l'Union européenne

CONTENU

- Additifs alimentaires.
- Novel Food.
- Peut-on trouver des insectes dans notre alimentation ?
- Règles d'étiquetage des denrées alimentaires.

REF. **SN6701**



FR



2 heures



10h00 > 12h00



06/02/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de santé en cuisine

CONTENU

Ce cours se fera en deux parties consécutives.

La première partie sera théorique et informative sur le thème choisi et annoncé. Suite à ces informations, tous les participants vont cuisiner ensemble avec la cheffe santé et le médecin nutritionniste.

Nous utilisons des produits de saison issus le plus souvent de producteurs luxembourgeois qui travaillent en permaculture.

Nous choisissons des aliments à haute valeur nutritionnelle avec des modes de cuisson doux pour optimiser les bénéfices santé.

La dégustation se fait sur place.

Pour tous les cours, nous proposons une entrée, un plat et un dessert.

SN6503 Diabète de type 2 – comment le prévenir ou l'équilibrer ?

SN6505 Comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?

SN6501 Arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?

SN6509 Les épices santé - le goût, les vertus et l'art de les associer.

SN6506 Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?

SN6513 Les bons choix alimentaires sans tomber dans le piège du « Health-Washing ».

SN6514 L'équilibre acido-basique et l'alimentation.

SN6502 L'alimentation qui ralentit le vieillissement.

SN6504 Sans gluten - les bons choix.

SN6512 Le jeûne intermittent.

SN6511 Quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?

REF. SN6501 > SN6514



FR



3 heures



16h00 > 19h00



SN6503 : 07/02/2024

SN6505 : 21/02/2024

SN6501 : 07/03/2024

SN6509 : 17/04/2024

SN6506 : 24/04/2024

SN6513 : 15/05/2024

SN6514 : 05/06/2024

SN6502 : 19/06/2024

SN6504 : 26/06/2024

SN6512 : 03/07/2024

SN6511 : 10/07/2024



45 € par formation



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 détoxifier 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



27/02/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?

Dir stëllt Iech Froen zum Thema Demenz? Dir frot Iech, wat ass den Ënnerschidd tëschen Vergiesslechkeet a Demenz? Oder wou een zu Lëtzebuerg kann Ënnerstëtzung fannen?

INHALT

- Wat ass eng Demenz?
- Ënnerschidd tëschen Vergiesslechkeet a Demenz.
- Ëmgang a Kommunikatioun mat Betroffenen.
- Ënnerstëtzungs- a Hëllefsofferen zu Lëtzebuerg.
- Welch verschidden Demenz-Formen gëtt et (Alzheimer, vaskuläre Demenz, Frontotemporale Demenz, usw.), wat sinn d'Symptomer, Verlaf, ...?

REF. SN6801L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



04/03/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Autorisationsprozeduren an der EU fir Novel Food, dorënner och iessbar Insekten

INHALT

- Liewensméttelzousazstoffer.
- Novel Food.
- Sinn iessbar Insekten an Europa am lessen erlaabt?
- Etikettéierung vu Liewensméttel.

REF. SN6701L



LU



2 Stonnen



10.00 > 12.00 Auer



12/03/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Kraidertour: Et gött keen Onkraut - géint alles ass e Kraut gewuess!

INHALT

Et gött keen Onkraut.

Mir entdecken zesummen d'Artevilfalt vun de Lëtzebuenger Kraider, Heelplanzen an hir Wierkung, Wëllkraider fir z' iessen an hire Liewensraum.

Treffpunkt ass d'Uertschaft Méidengen (Medingen) an der Gemeng Contern beim klengen Centre Culturel.

REF. SN6601L



LU



3 ½ Stonn



14.00 > 17.30 Auer



25/04/2024



30 €



Depart:
LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Simplement distrait(e), ou est-ce autre chose ?

Vous vous posez des questions autour des maladies neuro-cognitives ? C'est quoi la différence entre oubli et démence ? Où trouver des services et offres d'aide au Luxembourg ?

CONTENU

- Une démence, c'est quoi ?
- Les différentes formes de démence (Alzheimer, démence vasculaire, démence fronto-temporale, ...).
- Différence entre oubli et troubles neuro-cognitifs.
- Entrer en relation et communication avec une personne concernée.
- Les services et aides au Luxembourg.

REF. SN6801



FR



2 heures



14h00 > 16h00



29/04/2024



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle

CONTENU

- Comment préparer son corps à passer l'hiver ?
- Comment booster les défenses de notre corps par l'alimentation ?
- Comment prendre soin de son intestin pour optimiser sa santé ?

REF. SN6103



FR



2 heures



14h00 > 16h00



07/05/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?

Pour les personnes qui, quel que soit leur âge, veulent optimiser leur capital santé et vivre en forme !

CONTENU

- Quels sont les facteurs de longévité sur lesquels nous pourrions agir pour nous maintenir en bonne santé ?
- Les secrets d'une alimentation pour rester en forme.
- L'activité physique : comment rester actifs et continuer à bouger ?
- La méditation : comment améliorer son bien-être mental, avoir un cerveau au top et augmenter sa concentration ?

REF. **SN6101**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



11/06/2024



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Cours de Premiers Secours

Agir de manière organisée sur le lieu de l'accident, passer un appel d'urgence standardisé, reconnaître des urgences médicales et traumatologiques, pratiquer les premiers secours pour les urgences médicales et traumatologiques, arrêter les saignements mortels et connaître le positionnement adapté des patients en situation d'urgence.

CONTENU

- Prendre les bonnes mesures initiales sur les lieux de l'accident.
- Soins des plaies et bandages.
- Soins des brûlures.
- Perte de conscience et position latérale de sécurité.
- Basic Life Support grâce au massage cardiaque et utilisation du défibrillateur automatisé externe (DAE).
- Réanimation chez les enfants.
- Ôter correctement un casque.

EN COLLABORATION AVEC :



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS

REF. SN6401



FR



2 x 8 heures



09h00 > 17h00



Dates à définir



110 €



CGDIS
3 boulevard de Kockelscheuer
L-1821 Luxembourg

Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter

Geforen erkennen, vermeiden, beurteelen an entspriechend reagéieren.

INHALT

- Geforen erkennen, vermeiden, bewäerten a bekämpfen:
 - am Alldag;
 - am Stot;
 - an der Vakanz;
 - während der Fräizäit;
 - duerch Feier;
 - fir Kanner;
 - fir al Leit;
 - fir Déieren.
- Korrekt Benotze vu Feuerläscher.
- Bereet si fir en Noutfall.
- Passend Moosnamen no engem Noutfall.

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. **SN6402L**



LU



2 x 8 Stonne



09.00 > 17.00 Auer



Datumer bleiwen ze bestemmen



110 €



CGDIS
3 boulevard de Kockelscheuer
L-1821 Luxembourg

VIRDRU REAGÉIEREN!

LÉIER GEFOREN ZE EVITÉIEREN
A SCHREIF DECH AN EE GRATIS KUER
VUM CGDIS AN!



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS



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.113



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.115



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



Les vins biologiques du Languedoc-Roussillon

CONTENU

- Le terroir, le cépage et les vigneronns de cette région viticole.
- Initiation à la dégustation.

REF. **SN7611**



FR



2 heures



17h00 > 19h00



27/02/2024



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les vins biologiques des Îles

CONTENU

- Les vins issus des Îles cultivés en bio (Corse, Sardaigne, Santorin, Majorque).
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

REF. SN7612



FR



2 heures



17h00 > 19h00



07/05/2024



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Atelier cuisine : les bases de la cuisine

CONTENU

- Présentation des recettes et explication des techniques de préparation.
- Mise en application pratique par les participants.
- Découpes de légumes, de poissons et de viandes.
- L'hygiène en cuisine.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7201



FR



4 heures



09h00 > 13h00



21/05/2024



45 €



EHTL
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne

CONTENU

- Ouverture d'esprit sur des substituts de viande.
- Découverte des différentes façons de préparer des plats végétariens ou végétaux en utilisant des substituts de viande et des aliments frais.
- Connaître la différence entre la cuisine végétarienne et la cuisine végétale.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7202

FR

4 heures

09h00 > 13h00

22/05/2024

45 €

EHTL
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

Atelier cuisine : la cuisine française

CONTENU

- Ouverture de l'esprit sur la cuisine française.
- Maîtriser les méthodologies d'élaboration des bases, jus, sauces et condiments.
- Découverte des différentes façons de préparer des plats classiques de la cuisine bistronomique.
- Maîtriser les méthodologies de mise en place, d'organisation, d'élaboration culinaire et de cuisson.
- Apprendre les techniques de dressage moderne.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7203



FR



4 heures



09h00 > 13h00



04/06/2024



45 €



EHTL
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

Atelier cuisine : la cuisine grecque

CONTENU

- Ouverture de l'esprit sur la cuisine grecque.
- Maîtriser les méthodologies d'élaboration des bases.
- Découverte des différentes façons de préparer des plats classiques de la cuisine grecque.
- Maîtriser les méthodologies de mise en place, d'organisation, d'élaboration culinaire et de cuisson.
- Apprendre les techniques de dressage moderne.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7204

FR

4 heures

09h00 > 13h00

05/06/2024

45 €

EHTL
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

Les vins rosés biologiques de France

CONTENU

- Le rosé.
- Les méthodes de fabrication.
- Les vins de fête ou vins de mode.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et vignerons y relatifs.

REF. SN7613



FR



2 heures



17h00 > 19h00



11/06/2024



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Atelier cuisine : la cuisine autour de l'huile d'olive

CONTENU

- Ouverture de l'esprit sur l'huile d'olive.
- Connaître sa délicatesse, son parfum intense et ses arômes.
- Découverte des différentes façons de préparer des plats avec ce produit naturel, sans conservateurs, ni additifs.
- Maîtriser les méthodologies de mise en place, d'organisation, d'élaboration culinaire.
- Apprendre les techniques de dressage moderne.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7205

FR

4 heures

09h00 > 13h00

12/06/2024

45 €

EHTL
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch



Sprachen und Sitten

Es ist an der Zeit zu reisen!

*Und wie schön ist es, in
Gesprächsfetzen das neue Vokabular
wiederzuerkennen, dass man sich in
einer Fremdsprache gerade 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.113



Weitere
Informationen
auf LLC.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.115



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



Anglais débutants A1 - accent sur la parole et l'écoute

CONTENU

- Apprendre en parlant et en s'écoutant les uns et les autres à travers la pratique de l'anglais.
- Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.
- Une manière simple de présenter quelqu'un.
- Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.
- Échanger des informations de base sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et ses loisirs.
- Communiquer simplement dans la vie de tous les jours (magasins, restaurants, cafés...).

REF. SN8101



EN | FR



10 x 2 heures



10h00 > 12h00



21/02/2024
28/02/2024
06/03/2024
13/03/2024
20/03/2024
27/03/2024
17/04/2024
08/05/2024
15/05/2024
22/05/2024



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais débutants A2 - accent sur la parole et l'écoute

CONTENU

- Apprendre en parlant et en s'écoutant les uns et les autres à travers la pratique de l'anglais.
- Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.
- Raconter des expériences personnelles et professionnelles, des faits divers, des habitudes.
- Parler de l'avenir, de ses projets.
- Faire des propositions, des suggestions, des invitations.
- Donner ses opinions sur un sujet simple ou un problème pratique.

REF. SN8102



EN | FR



10 x 2 heures



10h00 > 12h00



22/02/2024
29/02/2024
07/03/2024
14/03/2024
21/03/2024
28/03/2024
18/04/2024
16/05/2024
23/05/2024
06/06/2024



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais intermédiaire A3 / B3 - conversation

CONTENU

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

REF. SN8103



EN | FR



10 x 2 heures



10h00 > 12h00



20/02/2024
27/02/2024
05/03/2024
12/03/2024
19/03/2024
26/03/2024
16/04/2024
07/05/2024
14/05/2024
21/05/2024



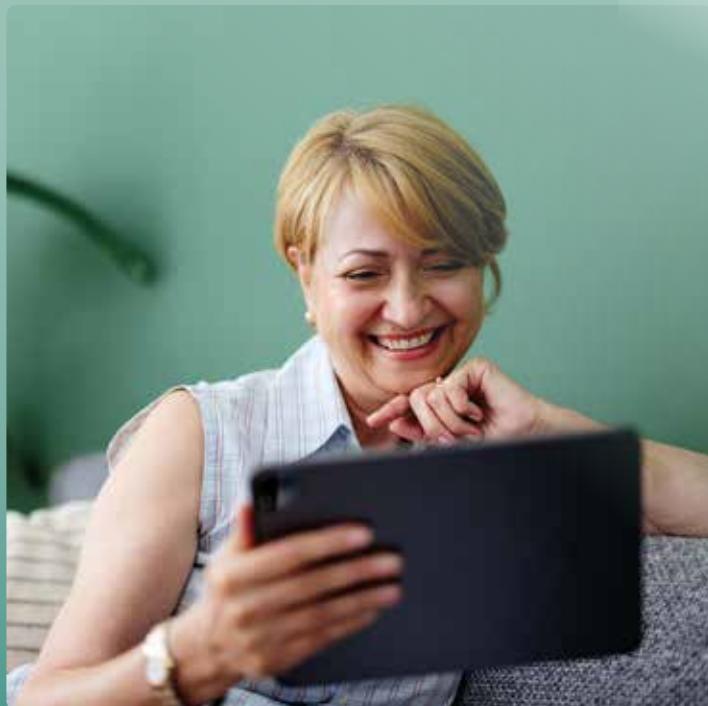
140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Calendrier des formations

2024





Calendrier des formations 2024 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
JANVIER			
29/01/2024	D'CSL an d'Representatioun vun de Seniorenen	SN2101L	22
31/01/2024	La CSL et la représentation des seniors	SN2101	23
FÉVRIER			
01/02/2024	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	70
06/02/2024	Mir stäerken lech de Réck!	SN5202L	71
06/02/2024	Procédures d'autorisation de nouveaux aliments, dont les insectes comestibles, dans l'Union européenne	SN6701	80
07/02/2024	Le dessin : les bases	SN3301	44
07/02/2024	Cours de santé en cuisine : Diabète de type 2 - comment le prévenir ou l'équilibrer ?	SN6503	81
09/02/2024	Les arts plastiques : le langage	SN3201	45
19/02/2024	Improvisatioun - Spaass um Onbekannten	SN3401L	46
20/02/2024	Anglais intermédiaire A3/B3 - conversation	SN8102	106
20/02/2024	La musique : my favorite saxs	SN4201	56
21/02/2024	D'Fleegeversécherung	SN2301L	26
21/02/2024	Cours de santé en cuisine : comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?	SN6505	81
21/02/2024	Anglais débutants A1 - accent sur la parole et l'écoute	SN8101	104
22/02/2024	Anglais débutants A2 - accent sur la parole et l'écoute	SN8102	105
22/02/2024	Déi sozial Netzwerker an der Praxis	SN1104L-1	10
22/02/2024	Les poètes maudits du XIXe siècle	SN4402	58
23/02/2024	Le langage photographique, du projet à l'exposition	SN3102	47
23/02/2024	L'histoire de l'art : l'introduction	SN4101	59

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
27/02/2024	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	82
27/02/2024	Les vins biologiques du Languedoc-Roussillon	SN7611	94
28/02/2024	Zumba Gold®	SN5801	72

MARS

04/03/2024	Rédiger sa directive anticipée : que faut-il faire ?	SN2302	27
04/03/2024	Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?	SN6801L	83
05/03/2024	D'Pensioun - an elo?	SN2501L	28
07/03/2024	Déi digital Welt entdecken	SN1101L	11
07/03/2024	La découverte du monde numérique	SN1101	12
07/03/2024	Créer un album photos	SN1107	13
07/03/2024	Cours de santé en cuisine : sans gluten - les bons choix	SN6504	81
08/03/2024	Les arts plastiques : la grammaire de la couleur	SN3202	48
08/03/2024	Le Luxembourg et son histoire de la monarchie	SN4315	60
12/03/2024	La retraite - et maintenant ?	SN2501	29
12/03/2024	L'histoire de la littérature française à travers les siècles	SN4401	61
12/03/2024	Autorisationsprozeduren an der EU fir Novel Food, dorënner och iessbar Insekten	SN6701L	84
13/03/2024	Le dessin : Nordique	SN3302	49
15/03/2024	Excursion : le Centre Pompidou à Metz	SN4104	62
26/03/2024	Les règles et les droits de succession	SN202401	30
27/03/2024	Den elektronesche Patientendossier (Dossier de soins partagé, DSP)	SN2303L	31
27/03/2024	La musique : musique curieuse	SN4202	56
28/03/2024	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	70
29/03/2024	L'histoire de l'art : l'art moderne	SN4102	63

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
AVRIL			
11/04/2024	Les données multimédia	SN1106	14
15/04/2024	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	73
16/04/2024	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	15
16/04/2024	Internet et son utilisation	SN1102	16
17/04/2024	Le patrimoine	SN2601	32
17/04/2024	Le dessin : Gréco-Latin	SN3302	50
17/04/2024	La musique : Beethoven / Brahms	SN4203	56
17/04/2024	Cours de santé en cuisine : les épices santé - le goût, les vertus et l'art de les associer	SN6509	81
18/04/2024	De Patrimoine	SN2601L	33
24/04/2024	Comment remplir une déclaration d'impôts ?	SN2602	34
24/04/2024	Les traitements médicaux à l'étranger	SN2304	35
24/04/2024	Cours de santé en cuisine : Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	81
25/04/2024	D'Steiererklärung	SN2602L	36
25/04/2024	Hypnomoments	SN5601L	74
25/04/2024	Kraidertour: Et gëtt keen Onkraut - géingt alles ass e Kraut gewuess!	SN6601L	85
26/04/2024	Les arts plastiques : la grammaire de la composition	SN3203	51
29/04/2024	Simplement distrait(e), ou est-ce autre chose ?	SN6801	86
30/04/2024	Lëtzebuergesch Apps am Alldag benotzen	SN1102L-1	17
30/04/2024	Les applications luxembourgeoises au quotidien	SN1102-1	18
MAI			
07/05/2024	Fitness: Kuckt no Ärem Kierper an spiert lech fit am Alldag	SN5201L	75
07/05/2024	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	87
07/05/2024	Les vins biologiques des Îles	SN7612	95

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
15/05/2024	La musique : Latin jazz	SN4204	56
15/05/2024	Cours de santé en cuisine : les bons choix alimentaires sans tomber dans le piège du « Health-Washing »	SN6513	81
17/05/2024	L'histoire de l'art : le postmodernisme	SN4103	64
21/05/2024	Atelier cuisine : les bases de la cuisine	SN7201	96
22/05/2024	La musique : l'histoire du tango	SN4205	56
22/05/2024	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	SN7202	97

JUIN

04/06/2024	Atelier cuisine : la cuisine française	SN7203	98
05/06/2024	Cours de santé en cuisine : l'équilibre acido-basique et l'alimentation	SN6514	81
05/06/2024	Atelier cuisine : la cuisine grecque	SN7204	99
11/06/2024	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	SN6101	88
11/06/2024	Les vins rosés biologiques de France	SN7613	100
12/06/2024	Atelier cuisine : la cuisine autour de l'huile d'olive	SN7205	101
18/06/2024	Les règles et les droits de succession	SN2401	30
19/06/2024	Déi medezinesch Rechnunge verstoen	SN2305L	37
19/06/2024	Digital Fotografie : Famill a Vakanzefotoen fir Ufänger	SN3101	52
19/06/2024	Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	81
26/06/2024	Cours de santé en cuisine : Arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	SN6501	81

JUILLET

03/07/2024	Cours de santé en cuisine : le jeûne intermittent	SN6512	81
10/07/2024	Cours de santé en cuisine : quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?	SN6511	81



Calendrier des formations 2024 – liste d'attente

	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
liste d'attente	L'annulation de voyage, un séjour catastrophe : que faire ?	SN2205	39
liste d'attente	Le Luxembourg et son histoire de la sidérurgie	SN4314	65
liste d'attente	Le Luxembourg et son histoire de la monarchie	SN4315	60
liste d'attente	Cours de Premiers Secours	SN6401	89
Waardelëscht	Waat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?	SN2205L	40
Waardelëscht	Émigratioun an Immigratioun vu Lëtzebuerg (19. an 20. Joerhonnert)	SN4301L	66
Waardelëscht	Lëtzebuerg: Aarbechtkampf a Sozialdialog	SN4303L	67
Waardelëscht	Krav Maga: Aktiv géint Gewalt	SN5401L	76
Waardelëscht	Deeglech Sécherheet an Preventioun vun Accidenter	SN6402L	90



KURSE FÜR SENIOREN 2024

Anmeldeformular (Fortsetzung)

ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:

Hausnummer und Straße:

Postleitzahl und Ort:

Telefon : E-mail:

**Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung der Einschreibgebühr 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@LLC.lu** oder

• per Post an

CSL/LLC

B.P. 1263

L-1012 Luxembourg

Zahlung der Einschreibgebühr:

auf das Konto der CSL/LLC bei der BCEE Luxembourg

Code BIC/SWIFT: BCEELULL | N° IBAN: LU69 0019 1055 9340 4000

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, befuge 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 118 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

Ich bin mit den allgemeinen Teilnahmebedingungen einverstanden:

Datum: **Unterschrift:**



FORMATIONS POUR SENIORS 2024

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.

Veillez 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**

Paiement des droits d'inscription :
au compte de la CSL/LLLC à la BCEE Luxembourg
Code BIC/SWIFT : BCEELULL | N° IBAN : L U69 0019 1055 9340 4000

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 119 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

Date : Signature :



Formations pour seniors

*Allgemeine
Teilnahmebedingungen*
Conditions générales
de participation



Allgemeine Teilnahmebedingungen

ARTIKEL 1: ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Kurs muss im Prinzip spätestens 30 Kalendertage vor Beginn des Kurses erfolgen. Die Bearbeitung Ihres Anmeldeantrags erfolgt in der Woche nach dessen Eingang.

ARTIKEL 2: ZULASSUNG ZUM KURS

Sobald die Mindestteilnehmerzahl des Kurses erreicht ist, erhalten Sie eine endgültige Teilnahmebestätigung.

ARTIKEL 3: ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung zu einem Kurs verpflichtet Sie zur unverzüglichen Entrichtung der Einschreibgebühren per Banküberweisung auf das folgende Konto:

CSL/LLLC bei der BCEE Luxemburg
Code BIC/SWIFT: BCEELULL
N° IBAN: LU69 0019 1055 9340 4000

Bei Nichtzahlung der Einschreibgebühren, sind Sie nicht berechtigt an dem Kurs teilzunehmen.

Im Falle einer Anmeldung weniger als 14 Tage vor Beginn des Kurses, geben Sie Ihr Einverständnis, dass die Dienstleistungen vor Ablauf der gesetzlichen Widerrufsfrist beginnen. Durch die Annahme unserer allgemeinen Teilnahmebedingungen, erklären Sie sich damit einverstanden, dass bei Rücktritt Stornierungskosten gemäß Artikel 5 anfallen.

ARTIKEL 4: ABSAGE

Das LLLC behält sich das Recht vor, Kurse abzusagen, bei mangelnder Beteiligung, Ausfall des Kursleiters, höherer Gewalt oder anderen Gründen. In diesem Fall werden Sie unverzüglich über die Absage informiert und die entrichteten Einschreibgebühren werden Ihnen zurückerstattet.

ARTIKEL 5: RÜCKTRITT DES TEILNEHMERS

Jeder Rücktritt von einer Veranstaltung ist dem LLLC schriftlich mitzuteilen. Ab dem Datum Ihres Anmeldeantrags verfügen Sie über eine 14-tägige Widerrufsfrist um Ihre Anmeldung kostenfrei zu stornieren. Nach Ablauf dieser Frist, behält sich das LLLC das Recht vor, folgende Rücktrittsgebühren zu erheben:

- keine Rücktrittsgebühren, falls der Rücktritt mindestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt;
- 50% der Einschreibgebühren, sollte der Rücktritt weniger als 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Dies bezieht sich ebenfalls auf Kursanmeldungen, welche innerhalb der letzten 14 Tage vor Kursbeginn getätigt werden;
- 100% der Einschreibgebühren sind fällig falls der Rücktritt am ersten Kurstag respektiv nach Kursbeginn erfolgt.

In bestimmten, hinreichend begründeten Ausnahmefällen (Krankheit, Unfall...), kann das LLLC die Einschreibgebühren vollständig rückerstatten, selbst dann, wenn der Rücktritt weniger als 14 Kalendertage vor Kursbeginn oder nach Kursbeginn mitgeteilt wird. Das LLLC entscheidet diesbezüglich nach freiem Ermessen.

Allerdings besteht die Möglichkeit den eingeschriebenen Teilnehmer durch eine andere Person zu ersetzen. In diesem Fall, muß dies dem LLLC spätestens vor Kursbeginn schriftlich mitgeteilt werden, entweder per E-Mail, per Post oder per Fax.

ARTIKEL 6: DATENSCHUTZ

Bitte lesen Sie alles über Ihre Rechte bezüglich des Schutzes Ihrer persönlichen Daten auf www.csl.lu/de/datenschutz.

ARTIKEL 7: BILDRECHTE

Durch das Akzeptieren unserer Bedingungen, geben Sie ihr Einverständnis, dass Fotos, die Sie persönlich identifizieren (insbesondere bei Diplomüberreichungen) auf der Webseite der CSL respektiv des LLLC veröffentlicht werden, sowie auf den von der CSL genutzten sozialen Netzwerken als auch in verschiedenen anderen Veröffentlichungen der CSL.

Diesen Katalog können Sie auf unserer Internetseite **herunterladen**



LLLC.lu



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 un (1) mois avant le début de ladite formation. Votre demande d'inscription sera traitée dans la semaine suivant sa réception.

ARTICLE 2 : ADMISSION AUX FORMATIONS

Une confirmation d'inscription définitive vous est envoyée à partir du moment où le nombre minimal de participants est atteint.

ARTICLE 3 : CONDITIONS DE PAIEMENT

L'inscription à une formation ou activité vous engage à régler sans délai les frais d'inscription au compte :

CSL/LLLC à la BCEE Luxembourg

Code BIC/SWIFT : BCEELULL

N° IBAN : LU69 0019 1055 9340 4000

À défaut de paiement, vous ne pouvez pas participer à la formation ou activité.

Dans le cas d'une inscription dans les 14 jours précédant le début de la formation, vous donnez votre accord à ce que la formation commence avant l'expiration de votre délai de rétractation. De ce fait, en acceptant les présentes conditions générales vous reconnaissez qu'en cas de rétractation de votre part, des frais vous seront facturés conformément à l'article 5.

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 : DÉSISTEMENT DU CANDIDAT

Tout abandon doit être signalé par écrit au LLLC. À compter de votre demande d'inscription, vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours pour annuler votre inscription sans frais. Passé ce délai, le LLLC se réserve le droit de facturer des frais d'annulation :

- Aucun frais d'annulation ne sera facturé dans le cas d'un désistement avant la confirmation de la formation, soit au moins 14 jours avant le début de celui-ci ;
- Maximum 50% du prix total de la formation, si le désistement a lieu à moins de 14 jours du début de celle-ci. Ceci est valable également pour les inscriptions effectuées dans les 14 jours précédant le début de la formation ;
- 100% des frais d'inscription en cas de notification le jour du début de la formation ou après celui-ci.

Dans certains cas exceptionnels dûment justifiés (maladie grave, accident...), le LLLC peut procéder à un remboursement intégral des frais d'inscription même si l'abandon intervient moins de 14 jours calendaires avant le début de la formation ou après celui-ci. Les décisions prises par le LLLC en la matière sont discrétionnaires.

Il est néanmoins possible de remplacer la personne inscrite par un autre participant. Pour être pris en compte, le remplacement doit faire nécessairement l'objet d'une confirmation par mail, courrier ou par fax au plus tard avant le début de la formation. Cette confirmation est à adresser au LLLC.

ARTICLE 6 : TRAITEMENT DES DONNÉES

Nous vous invitons à prendre connaissance de tous vos droits en matière de protection de vos données personnelles sur www.csl.lu/fr/protection-des-donnees.

ARTICLE 7 : DROIT À L'IMAGE

En acceptant les présentes conditions générales, vous donnez votre autorisation à ce que des photos vous identifiant personnellement soient publiées sur les sites internet de la CSL et notamment sur celui du LLLC, sur les réseaux sociaux utilisés par la CSL, ainsi que dans diverses publications de la CSL.

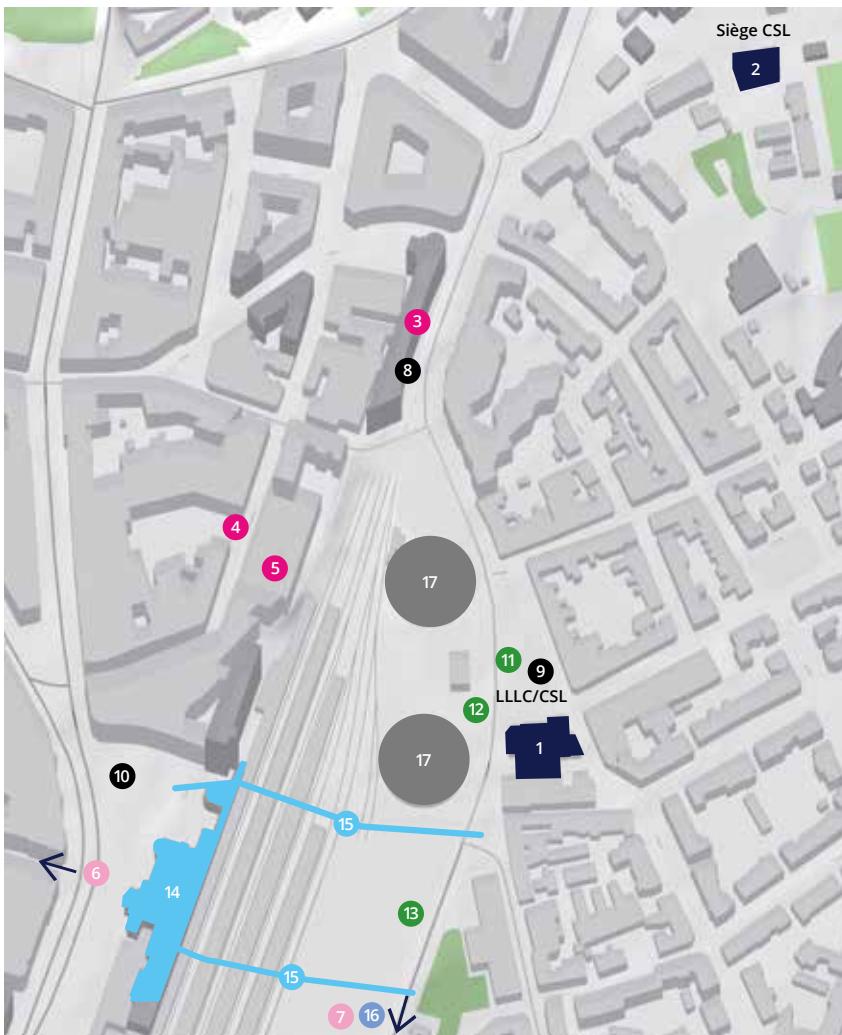
Téléchargez ce catalogue
sur notre site internet



LLLC.lu



Plan d'accès



- 1 LLLC/CSL
- 2 Siège CSL
- 3 Parking Rocade
- 4 Parking Nobilis
- 5 Parking Neipperg
- 6 P+R Luxembourg Bouillon
- 7 P+R Luxembourg Sud
- 8 Vel'oh! - N° 4 Rocade
rue du Laboratoire
- 9 Vel'oh! - N° 37
rue des Gaulois 11
- 10 Vel'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

Les 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
LLLC.lu | formation@LLLC.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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

gero

CENTRE DE COMPÉTENCE
GÉRONTOLOGIQUE



EHTL

École d'Hôtellerie et de Tourisme
du Luxembourg



**PATIENTE
VERTRIEDUNG**
ASBL

POLICE
LËTZEBUERG



ULC



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



**CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS**



FNELY

FEDERATION NATIONALE
DES ECOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA



EAC



SMARTFORM
FITNESS & MORE

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



La CSL défend les droits de tous les salariés du Luxembourg... **Oui, tous les salariés !**
Découvrez notre nouvelle série captivante où les salariés se questionnent sur **la CSL**.

Scannez le QR code
ou rendez-vous
sur www.esl.lu



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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



Nos
formations,
votre atout.

Découvrez toutes
nos formations :
LLLC.lu

Find us on



© Tom Fielitz Photography

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