

FORMATIONS POUR SENIORS

Nouveautés automne/hiver 2026

ouverture des inscriptions



YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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

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

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

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



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



Plus d'informations
sur **CSL.lu**



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

Les informations pratiques

Domaines proposés

Le Luxembourg Lifelong Learning Centre a développé une offre de formation susceptible d'intéresser les personnes plus âgées et portant sur les domaines suivants :

- Les outils numériques et leur utilisation ;
- Les droits des citoyens et différents services ;
- L'expression artistique – les ateliers ;
- L'art, la musique et l'histoire ;
- Le corps, l'esprit et le sport ;
- La santé et la prévention ;
- La gastronomie et le vin ;
- Les langues et les coutumes.

Conditions d'inscription

Les formations sont ouvertes aux personnes de plus de 60 ans et aux retraités.

Toutes les formations proposées peuvent aussi 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.

Attention : 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 le syndicat. Dans ce cas, veuillez retourner le formulaire d'inscription (page 33/34) dûment rempli au secrétariat de votre syndicat.



Horaires

- en journée ;
- 1 à 3 heures en principe, par formation.



Langue

Les formations sont majoritairement offertes en langue luxembourgeoise, française et allemande.



Lieu

Les formations ont lieu à la CSL / LLLC et ailleurs :

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Repas de midi

Les participants ont la possibilité de prendre le repas de midi (12h00-13h00) à la brasserie de la CSL le jour de la formation au prix de 10 €. Une mention est indiquée à cet effet sur la fiche formation, le cas échéant.



Inscription

Veuillez vous inscrire sur [LLLC.lu](https://lllc.lu) ou par email.

Contact :

formation@lllc.lu
T. (+352) 27 494 600

Vous avez la possibilité de vous inscrire également en retournant le formulaire (page 33/34) dûment complété.



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

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

1. LES OUTILS NUMÉRIQUES ET LEUR UTILISATION

*DIGITALE TOOLS UND
DEREN NUTZUNG*



Utiliser WORD au quotidien / WORD am Alldag benotzen

CONTENU

Découvrir et d'utiliser Word dans des situations simples de la vie quotidienne :

- créer et modifier un document ;
- saisir et corriger du texte ;
- mettre en forme un document (titres, paragraphes, listes) ;
- copier et déplacer du contenu ;
- enregistrer, retrouver et imprimer un document.

Des exemples concrets seront utilisés tout au long de la formation :

- rédiger un courrier simple (administration, banque, assurance) ;
- écrire des documents personnels (lettres, notes, souvenirs) ;
- structurer des documents du quotidien (listes, informations pratiques).

La formation est progressive et laisse une place importante à la pratique.

Ceci permet de revenir sur les essais réalisés entre les séances et d'accompagner les participants dans des cas concrets issus de leur quotidien.

Inhalt

Entdecken a benotze vu Word an einfachen Alldagssituatiounen:

- En Dokument erstellen an änneren.
- En Text aginn an verbessern.
- En Dokument formatéieren (Titelen, Paragrafen, Lëschten).
- En Inhalt kopéieren an verréckelen.
- En Dokument späicheren, erëmfannen an ausdrécken.

Konkrete Beispiller ginn am Laf vun der Formatioun benotzt:

- En einfacht Schreiwes verfassen (Administratioun, Bank, Versécherung).
- Perséinlech Dokumenter schreiwen (Bréiwer, Notizen, Erënnerungen).
- Alldagsdokumenter strukturéieren (Lëschten, praktesch Informatiounen).

D'Formatioun ass progressiv opgebaut a léisst vill Plaz fir d'Praxis. Dat erlaabt et, op d'Übunge tëscht de Séancen zeréckzekommen an d'Participanten bei konkrete Fäll aus hirem Alldag ze begleeden.

REF. SN1001	REF. SN1001L
 FR	 LU
 3 x 3 heures	 3 x 3 Stonnen
 7 au 21 octobre 2026	 16. bis 30. September 2026
 14:00 > 17:00 heures	 14:00 > 17:00 Auer
 65 €	 65€
 LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg	

Utiliser EXCEL au quotidien / EXCEL am Alldag benotzen

CONTENU

Découvrir et utiliser Excel dans des situations simples de la vie quotidienne :

- comprendre le fonctionnement d'un tableau (lignes, colonnes, cellules) ;
- saisir et modifier des données ;
- effectuer des calculs de base (sommes, différences simples, pourcentages) ;
- mettre en forme un tableau pour le rendre lisible ;
- enregistrer, retrouver et imprimer un document.

Des exemples concrets seront utilisés tout au long de la formation :

- gérer ses dépenses et son budget (mensuel ou ponctuel) ;
- créer des tableaux personnels (liste de médicaments, anniversaires, contacts, etc.) ;
- gérer un inventaire simple (livres, disques, collections, etc.).

La formation est progressive et laisse une place importante à la pratique.

Ceci permet de revenir sur les essais réalisés entre les séances et d'accompagner les participants dans des cas concrets issus de leur quotidien.

Inhalt

Entdecken a benotze vu Excel an einfachen Alldagssituatiounen:

- De Fonctionnement vun engem Tableau verstoen (Reien, Kolonnen, Zellen).
- Donnéeën aginn an änneren.
- Einfach Berechnunge maachen (Zommen, Differenzen, Prozenter).
- En Tableau esou formatéieren, datt en gutt liesbar ass.
- En Dokument späicheren, erëmfannen an ausdrécken.

Konkrete Beispiller ginn am Laf vun der Formatioun benotzt:

- Seng Ausgaben an de Budget geréieren (méintlech oder ponctuell).
- Perséinlech Tabellen erstellen (Lëscht vu Medikamenter, Gebuertsdeeg, Kontakter, asw.).
- En einfachen Inventaire geréieren (Bicher, Placken, Sammlungen, asw.).

D'Formatioun ass progressiv opgebaut a léisst vill Plaz fir d'Praxis. Dat erlaabt et, op d'Übunge tëscht de Séancen zeréckzekommen an d'Participanten bei konkrete Fäll aus hirem Alldag ze begleeten.

REF. SN1002	REF. SN1002L
 FR	 LU
 3 x 3 heures	 3 x 3 Stonnen
 25 novembre au 9 décembre 2026	 28. Oktober bis 18. November 2026
 14:00 > 17:00 heures	 14:00 > 17:00 Auer
 65 €	 65€
 LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg	

Verstoen an uwenden vun der kënschtlecher Intelligenz: Fokus op ChatGPT

Inhalt

- Aféierung an d'kënschtlech Intelligenz.
- D'Evolutioun vun der kënschtlecher Intelligenz.
- Presentatioun vu ChatGPT.
- Effikass Notzung vu ChatGPT.
- Ethik a Grenze vun der kënschtlecher Intelligenz.
- Perspektiven.

REF. SN1201L	
 LU	
 3 x 2 Stonnen	
 22. Oktober bis 5. November 2026	 7. bis 21. Januar 2027
 10:00 > 12:00 Auer	 13 :00 > 15 :00 Auer
 16€	
 LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg	

L'Intelligence Artificielle au quotidien / Kënschtlech Intelligenz am Alldag

CONTENU

Après une introduction à l'intelligence artificielle et à ChatGPT, cette formation permet de découvrir les principaux outils d'IA disponibles aujourd'hui et leurs usages concrets dans la vie quotidienne :

- utiliser l'IA pour rechercher des informations ;
- rédiger des textes ;
- traduire des documents ;
- préparer un voyage ;
- organiser leurs activités.

Une attention particulière sera accordée à la création d'images.

Inhalt

No enger Aféierung an d'kënschtlech Intelligenz an ChatGPT erlaabt dës Formatioun, déi wichtegst haut verfügbar KI-Tools an hir konkret Uwendungen am Alldag kennenzelieren:

- d'Benotzung vun der KI fir Informatiounen ze sichen.
- Texter ze verfaassen.
- Dokumenter ze iwwersetzen.
- eng Rees virzebereeden.
- hir Aktivitéiten ze organiséieren.

Eng besonnesch Opmierksamkeet gëtt op d'Erstelle vu Biller geluecht.

REF. SN1202	REF. SN1202L
 FR	 LU
 3 x 2 heures	 3 x 2 Stonnen
 1 ^{ier} au 15 octobre 2026	 22. Oktober bis 5. November 2026
12 au 26 novembre 2026	 13:00 > 15:00 Auer
 13:00 > 15:00 heures	 7. bis 21. Januar 2027
	 10:00 > 12:00 Auer
 40 €	 40 €
 LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg	

Internetsicherheit:

Besser gewappnet im Alltag - Gefahren erkennen

Inhalt

Mehr Sicherheit im Umgang mit Internet und digitalen Diensten gewinnen sowie Betrugsversuche schneller erkennen.

Austausch eigener Erfahrungen mit verdächtigen E-Mails, Anrufen oder Briefen. Vermittlung von Grundlagen zu Internet, E-Mail, Apps und Onlinebanking in leicht verständlicher Form.

Erklärung des Unterschieds zwischen seriösen und verdächtigen Webseiten. Überblick über typische Betrugsmaschen:

- Phishing per E-Mail und SMS.
- Telefonbetrug.
- Fakeshops und betrügerische Kleinanzeigen.
- Liebesbetrug über Online-Kontakte.

Zu jeder Betrugsmasche: anschauliche Beispiele und gemeinsames Erarbeiten von Warnzeichen.
Praxisübung „Echt oder Betrug?": In kleinen Gruppen werden Beispiele bewertet und begründet.

REF. SN1401D	
 DE	
 2 Stunden	 10. November 2026
 15. September 2026	 1. Dezember 2026
 13. Oktober 2026	 16:00 > 18:00 Uhr
 16€	
 LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg	

Internetsicherheit:

Besser gewappnet im Alltag - Sich konkret schützen

Inhalt

Einstieg & Rückblick: kurze Wiederholung typischer Betrugsarten.

Austausch zu Fragen und eigenen Erlebnissen seit der ersten Sitzung. Passwörter und Kontosicherheit:

- Merkmale sicherer Passwörter.
- Einführung in die ZweiFaktorAnmeldung.
- Möglichkeiten zur sicheren Aufbewahrung von Zugangsdaten.

Sicher surfen:

- Geräte und Browser durch Updates aktuell halten.
- Sichere Webseiten erkennen.
- Vorsicht bei Anhängen und Downloads.

Privatsphäre & soziale Netzwerke:

- Sensible Daten nicht veröffentlichen.
- Umgang mit fremden Kontaktanfragen.

Was tun im Ernstfall?

- Sofortmaßnahmen.
- Kontakt zu Bank und ggf. Polizei aufnehmen.
- Wichtige Passwörter umgehend ändern.

Unterstützung im persönlichen Umfeld suchen und Vorfälle offen ansprechen.

REF. SN1402D	
 DE	
 2 Stunden	 24. November 2026
 29. September 2026	 15. Dezember 2026
 27. Oktober 2026	 16:00 > 18:00 Uhr
 16€	
 LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg	

Initiatioun an d'digital Fotografie

Inhalt

Dëse Programm bitt eng progressiv Aféierung an d'digital Fotografie, ugepasst un eeler Leit, déi Ufänger sinn oder wéineg Erfahrung hunn. D'Participanten léieren hiren Apparat ze benotzen, d'Grondlage ze verstoen (Bildkompositioun, Liicht, Fokus) an hiren artistesche Bléck z'entwéckelen.

D'Sessiounen enthalten praktesch Übungen, begleet Ausflich an Austauschmomenten ronderëm d'gemaachte Fotoen. D'Zil ass et, d'Autonomie, d'Kreativitéit an d'Freed um Festhale vu Erënnerungen ze fërderen.

REF.	SN1501L
	LU
	10 x 2 Stonnen
	6. Oktober bis 15. Dezember 2026
	10:00 > 12:00 Auer
	140€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

2. LES DROITS DES CITOYENS ET DIFFÉRENTS SERVICES

DIE BÜRGERRECHTE UND VERSCHIEDENE DIENST- LEISTUNGENDEREN NUTZUNG



Orte der Demokratie:

Das Gericht - Einblick in die Justiz

Inhalt

Die Teilnehmenden:

- erhalten einen verständlichen Überblick über das luxemburgische Rechtssystem;
- kennen die wichtigsten Akteure eines Gerichtsverfahrens;
- verstehen die Rolle der Justiz im demokratischen Rechtsstaat;
- können grundlegende Abläufe eines Gerichtsverfahrens nachvollziehen;
- sind in der Lage, aktuelle gesellschaftliche Themen mit Fragen der Gerechtigkeit und Rechtsprechung zu verknüpfen;
- entwickeln ein besseres Verständnis für ihre Rechte und Pflichten als Bürger;
- erkennen die Bedeutung von Rechtsstaatlichkeit für das gesellschaftliche Zusammenleben;
- werden ermutigt, sich aktiv mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen.

Viele Menschen verbinden Gerichte vor allem mit Strafen. Doch welche Aufgaben haben Richter tatsächlich? Wie läuft ein Gerichtsverfahren ab? Und was bedeutet „gerechtes Urteilen“ in der Praxis?

- Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in das luxemburgische Rechtssystem.
- Sie beobachten einen Teil eines Gerichtsprozesses (je nach Verfügbarkeit).
- Austausch mit Akteuren der Justiz.
- Fragen können gestellt werden und es wird gemeinsam über die Bedeutung von Recht und Gerechtigkeit im Alltag diskutiert.

Der Workshop ist dialogorientiert aufgebaut und berücksichtigt die Erfahrungen und Perspektiven der Teilnehmenden.

	SN2901D
	DE/LU
	3 Stunden
	2. Dezember 2026
	08:30 > 12:00 Uhr
	Gratis
	Point de rencontre : Cité judiciaire Luxembourg

3. L'EXPRESSION ARTISTIQUE – LES ATELIERS

*KÜNSTLERISCHER
AUSDRUCK – DIE
WORKSHOPS*



Stëmm entdecken: e gemittleche Gesangscours

Inhalt

En oppene Meeschtercours am kllassesche Gesang, wou individuell Momenter, collectivt Léieren an e séchere Raum fir nozelauschteren a gehéiert ze ginn verbënnt.

- Individuell Aarbecht un der Stëmm an dem Ausdrock.
- Kleng Gruppephasen fir zesummen ze léieren.
- Méiglechkeet fir nozelauschteren an ze observéieren.
- Oppen a wäertschätzend Atmosphär.
- Raum fir perséinlech Entwécklung an Austausch.

REF.	SN3501L
	LU
	3 Stonnen
	22. September 2026 23. September 2026
	11:00 > 14:00 Auer
	25€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Chant chorale : technique vocale

Contenu

- Découverte ou redécouverte de la voix dans un cadre bienveillant.
- Combinaison de cours individuels et de travail choral.
- Travail centré sur la respiration, la posture et le bien-être vocal.
- Répertoire varié : chant lyrique et chant léger.
- Contenus accessibles et valorisants.

REF.	SN3502
	FR
	10 x 1 ½ heure
	8 octobre au 17 décembre 2026
	10:00 > 11:30 heures
	100 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

De l'aiguille à la création : découvrir la couture à la main

Contenu

Découverte du matériel de couture et gestes de base :

- enfiler une aiguille ;
- faire un nœud ;
- tenir le tissu ;
- coudre droit.

Apprentissage des points essentiels :

- point avant, point arrière, point invisible, point de surjet.

Réalisation d'ourlets et réparations simples :

- ourlet de pantalon/jupe, couture ouverte, petits accrocs.

Pose de boutons et fermetures et finitions propres.

Création d'un coussin pique-aiguilles :

- coupe ;
- assemblage ;
- retournement ;
- rembourrage ;
- fermeture invisible.

Confection de petits accessoires (pochette à lunettes ou à clés, avec décoration possible).

Projet créatif : sac réalisé à partir d'une cravate.

Projet personnel au choix (coussin, pochon, dessous de tasse, étui à couverts, marque-page, décoration textile).

REF.	SN3601
	FR
	9 x 3 heures
	5 octobre au 21 décembre 2026
	14:00 > 17:00 heures
	225€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Entre fil et tissu : initiation à la couture machine

Contenu

Découverte de la machine à coudre :

- composants ;
- sécurité ;
- enfilage ;
- canette ;
- réglages et exercices pratiques ;
- réalisation d'un échantillon de points.

Apprentissage des coutures de base :

- couture droite ;
- assemblage ;
- point d'arrêt ;
- marges et repassage ;
- création d'un carré d'échantillons.

Confection d'un tote bag :

- découpe ;
- assemblage ;
- couture des anses et finitions.

Réalisation d'une pochette :

- prise de mesures ;
- découpe ;
- assemblage et pose de fermeture (pression, bouton ou zip simple).

Techniques d'ourlets :

- différents types ;
- utilisation du pied-de-biche et couture régulière ;
- application sur serviette ou torchon.

Création d'un accessoire au choix : patron simple, découpe, assemblage et finitions (trousse, coussin ou vide-poches).

	REF. SN3602
	FR
	9 x 3 heures
	5 octobre au 21 décembre 2026
	09:30 > 12:30 heures
	225€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Nähen lernen: von Anfang an richtig!

Inhalt

- Einführung in Aufbau und Funktionen der eigenen Nähmaschine.
- Richtiges Einfädeln von Ober- und Unterfaden.
- Erste praktische Nähübungen.
- Grundlagenwissen zu Stoffarten, Garnen und notwendigem Zubehör.
- Schnittmuster richtig anwenden.
- Anfertigung eigener Nähprojekte.

Der Kurs eignet sich für Damen und Herren ohne Vorkenntnisse.

REF.	SN3603D
	DE
	10 x 3 Stunden
	29. September bis 8. Dezember 2026
	09:00 > 12:00 Uhr
	225€
	CEFOS, 12 rue du Château, L-5516 Remich

Altbewährtes neu beleben: Nähkurs zur Wiederauffrischung

Inhalt

Nähen ist mehr als ein Handwerk, es ist eine schöne und erfüllende Beschäftigung.

Vielleicht haben Sie früher mit Freude genäht und möchten diese Fertigkeit nun wieder aufnehmen?

- In diesem Kurs frischen wir gemeinsam Ihre Kenntnisse auf; in aller Ruhe und mit individueller Begleitung:
- Vorhandene Nähkenntnisse auffrischen und festigen.
- Sicherheit im Umgang mit der eigenen Nähmaschine zurückgewinnen.
- Wichtige Grundtechniken wiederholen und vertiefen.
- Freude am Nähen neu entdecken.
- Eigenständiges Arbeiten stärken.

Der Kurs eignet sich für Damen und Herren mit Vorkenntnissen, die ihr Wissen festigen und mit Freude anwenden möchten.

REF.	SN3604D
	DE
	10 x 3 Stunden
	29. September bis 8. Dezember 2026
	13:00 > 16:00 Uhr
	225€
	CEFOS, 12 rue du Château, L-5516 Remich

Intensiv-Nähkurs

Inhalt

Dieser Nähkurs bietet ideale Bedingungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit maximal 6 Teilnehmern ist eine intensive und individuelle Betreuung gewährleistet. Eigene Projekte können nach Wunsch und Kenntnisstand umgesetzt werden – von einfachen Näharbeiten bis hin zu anspruchsvolleren Vorhaben. In entspannter Atmosphäre erhalten Sie persönliche Unterstützung, praktische Tipps und fachkundige Begleitung. Die kleine Gruppengröße ermöglicht ausreichend Zeit für individuelle Fragen und eine gezielte Hilfestellung bei der Verwirklichung Ihrer Nähprojekte.

REF.	SN3605D
	DE
	10 x 3 Stunden
	29. September bis 8. Dezember 2026
	17:00 > 20:00 Uhr
	225€
	CEFOS, 12 rue du Château, L-5516 Remich

Papier japonais et origami : une expérience vivante de la culture japonaise

Contenu

Présentation des différents types de papier japonais (washi), de leurs méthodes de fabrication ainsi que de la signification des motifs traditionnels du papier Chiyo ami.

Les participants réaliseront ensuite une création simple en origami.

REF.	SN3701
	FR
	2 heures
	20 octobre 2026
	10:00 > 12:00 heures
	20 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Initiation à la calligraphie japonaise

Contenu

Initiez-vous à l'art de la calligraphie japonaise, où le geste devient méditation. Bien plus qu'une simple technique d'écriture, ces cours sont une invitation à exprimer vos émotions à travers l'esthétique des caractères.

La pratique de la calligraphie permet de favoriser le bien-être et la détente grâce à la concentration, à la maîtrise du geste et à la justesse de la posture. C'est également une porte ouverte sur la richesse de la langue, des traditions et de la culture japonaises.

- Histoire de la calligraphie et de l'écriture japonaise.
- Les outils traditionnels : découverte et utilisation du matériel de calligraphie.
- Maîtrise du geste au pinceau et à l'encre de Chine.
- Pratique des traits : apprentissage des kanji (idéogrammes), ainsi que des hiragana et katakana (syllabaires japonais).

REF.	SN3702
	FR
	3 x 1 ½ heure
	6 au 20 octobre 2026
	14:00 > 15:30 heures
	35 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Initiation au sumi-e (peinture à l'encre)

Contenu

Découvrez le sumi-e, l'art de la peinture japonaise à l'encre de Chine. Apprenez à jouer avec les dilutions de l'encre afin de créer différentes nuances de noir. Vous développerez votre habileté en travaillant la force, la précision et la vitesse du geste au pinceau, afin d'obtenir l'épaisseur et la netteté souhaitées dans les traits. Ce cours contribue également à améliorer la posture et la capacité de concentration. Chaque participant repartira avec une peinture réalisée sur le thème étudié pendant la séance.

- Les outils traditionnels : découverte et utilisation du matériel de sumi-e.
- Maîtrise du geste au pinceau et à l'encre de Chine.
- Réalisation de peintures autour de thèmes tels que le bambou, les fleurs ou les poissons.

REF.	SN3703
	FR
	3 x 2 heures
	10 au 24 novembre 2026
	13:30 > 15:30 heures
	45 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Les plaisirs de l'argile autodurcissante

Contenu

- Découverte de l'argile autodurcissante et gestes fondamentaux.
- Travail du pinçage.
- Création d'un vide-poche.
- Estampage et textures.
- Réalisation d'un carreau décoratif.
- Création d'un pendentif ou d'un aimant.
- Construction en colombins.
- Réalisation d'un pot à crayons ou d'un petit vase.
- Décoration en relief.
- Création d'un cadre photo décoratif.
- Peinture des pièces sèches.
- Application de l'apprêt et des finitions.
- Vernissage des créations.
- Projet libre : figurine animale.
- Peinture et présentation finale des œuvres.

REF.	SN3801
	FR
	10 x 3 heures
	30 septembre au 9 décembre 2026
	09:30 > 12:30 heures
	250 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

4. L'ART, LA MUSIQUE ET L'HISTOIRE

*KUNST, MUSIK UND
GESCHICHTE*



Die Presse in Luxemburg

Inhalt

Einstieg und Grundlagen:

- Kennenlernen und Mediennutzung.

Geschichte der Presse in Luxemburg:

- Wo die Presse heute steht - Geschäftsmodelle der Medien.
- Redaktion, Rollen und Unabhängigkeit.

Was ist ein Pressemedium?

- Gemeinsame Diskussion über die Frage, was ein Pressemedium ist – und was nicht. (Ziel ist es, zwischen Information, Kommunikation und Meinung unterscheiden zu können).

Wie funktioniert eine Zeitung? Wie arbeitet eine Redaktion?

- Verleger, Geschäftsführung, Chefredaktion, Journalist: Wer entscheidet was?
- Wie Themen ausgewählt, recherchiert und bearbeitet werden und wie eine Redaktion mit Druck von außen umgeht.

Aktuelle Herausforderungen und Ausblick:

- Welche Rolle würden Sie übernehmen?

Die Presse unter Druck:

- Künstliche Intelligenz, Big Tech, Fake News.
- Demokratiemüdigkeit und wirtschaftlicher Druck.

Die Folgen dieser Entwicklungen für die Presse in Luxemburg und darüber hinaus:

- Abschlussrunde.
- Anlass zur Sorge oder Grund zur Zuversicht?

Muss man angesichts all dieser Entwicklungen pessimistisch sein? Keineswegs.

Die Presse und die Medien haben sich immer wieder verändert und angepasst. Das gilt auch heute. Zum Abschluss werfen wir einen Blick in die Zukunft.

REF.	SN4801D
	DE
	3 Stunden
	7. Oktober 2026
	09:00 > 12:00 Uhr
	25 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

5. LE CORPS, L'ESPRIT ET LE SPORT

KÖRPER, GEIST UND SPORT



Pilates : mobilité, posture et bien-être

Contenu

Cours de Pilates spécialement adapté aux seniors, visant à améliorer la mobilité, la posture, l'équilibre, la respiration ainsi que le renforcement musculaire en douceur.

Les séances seront progressives et accessibles à tous les niveaux, avec une attention particulière portée au bien-être, à la prévention des douleurs et au maintien de l'autonomie physique.

REF.	SN5802
	FR
	20 x 1 heure
	5 octobre au 16 décembre 2026
	10:00 > 11:00 heures
	140 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

8. LES LANGUES ET LES COUTUMES

*SPRACHEN
UND SITTEN*



English: elementary (A2-A3)

Contents

Communicate confidently in everyday situations.

Improve speaking, listening, reading and writing.

Build vocabulary and grammar for daily life.

Typical topics:

- Introductions;
- Travel;
- Shopping;
- Food;
- Health;
- Leisure.

Contenu

Communiquer avec assurance dans des situations de la vie quotidienne.

Améliorer l'expression orale, la compréhension orale, la lecture et l'écriture.

Développer le vocabulaire et la grammaire pour la vie de tous les jours.

Thèmes typiques :

- *présentations ;*
- *voyages ;*
- *achats ;*
- *alimentation ;*
- *santé ;*
- *loisirs.*

REF.	SN8102
	ENG/FR
	15 x 2 hours
	16 th September 2026 to 13 th January 2027
	09:00 > 11:00 a.m.
	225€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

English: Intermediate (B1-B2)

Contents

Participate actively in conversations.

Express opinions clearly.

Improve comprehension and written communication.

Typical topics:

- Work;
- Culture;
- Current affairs;
- Travel;
- Social interaction.

Contenu

Participer activement à des conversations.

Exprimer clairement ses opinions.

Améliorer la compréhension et la communication écrite.

Thèmes typiques :

- *travail ;*
- *culture ;*
- *actualités ;*
- *voyages ;*
- *interactions sociales.*

	REF. SN8103
	ENG/FR
	15 x 2 hours
	16 th September 2026 to 13 th January 2027
	11:00 a.m. > 13:00 p.m.
	225€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

English: advanced (B3-C1)

Contents

Communicate fluently and accurately.

Deliver presentations.

Discuss complex topics confidently.

Typical topics:

- Business English;
- Leadership;
- Global issues;
- Presentations;
- Academic discussions.

Contenu

Communiquer avec aisance et précision.

Faire des présentations.

Discuter de sujets complexes avec assurance.

Thèmes typiques :

- *anglais des affaires ;*
- *leadership ;*
- *enjeux mondiaux ;*
- *présentations ;*
- *iscussions académiques.*

REF.	SN8104
	ENG/FR
	15 x 2 hours
	16 th September 2026 to 13 th January 2027
	14:00 > 16:00 p.m.
	225€
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Découverte de la vie quotidienne du Japon

Contents

Introduction aux connaissances de base sur le Japon : géographie, spécificités régionales, systèmes d'écriture, événements saisonniers et aperçu du système éducatif.

Les participants auront également l'occasion de pratiquer l'écriture japonaise (hiragana) à l'aide de manuels scolaires japonais.

REF.	SN8601
	FR
	2 heures
	29 septembre 2026
	10:00 > 12:00 heures
	16 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Kimono : à la découverte du vêtement traditionnel japonais

Contents

Introduction à l'histoire du vêtement au Japon, aux caractéristiques et aux différents types de kimono.

Les participants découvriront également, à travers des kimonos authentiques et des vidéos, l'intérieur d'un atelier de fabrication de kimono, rarement accessible même au Japon.

REF.	SN8602
	FR
	2 heures
	1 ^{er} décembre 2026
	10:00 > 12:00 heures
	16 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg

Schreif et richtig! E kompakte Cours iwwert d'Lëtzebuerger Orthografie.

Inhalt

- E klengen Historique.
- Presentatioun vu verschiddenen Outilen a Ressourcen.
- En Iwwerbléck iwwert déi verschidde Reegele vun der Lëtzebuerger Orthografie.
- Verdéiung vun der Vokallängtreegel, de Choix vun de Konsonanten, d'Konjugatioun vun de Verben an de Lëtzebuerger Pluriel vun de franséische Wierder.

REF.	SN8701L
	LU
	3 x 2 Stonnen
	6. bis 20. Oktober 2026
	14:00 > 16:00 Auer
	45 €
	LLLC, 2 - 4 rue Pierre Hentges, L-1726 Luxembourg



Formations pour seniors

Formulaire d'inscription



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

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

Référence(s)	Intitulé de la / des formation(s)	Date(s)

Nom et prénom : _____

Date et lieu de naissance : _____

Sexe : ☐ masculin ☐ féminin

Nationalité : _____

Résidence : ☐ Luxembourg ☐ Belgique ☐ Autre pays : _____

☐ Allemagne ☐ France

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 LLLC.

Délai d'inscription

en principe au plus tard un mois avant le début de la formation.

Formulaire à retourner à l'adresse suivante

LLLC

B.P. 1263 I L-1012 Luxembourg

ou par e-mail à : formation@lllc.lu

T. (+352) 27 494 600

ou au secrétariat de votre syndicat.

En signant ce formulaire d'inscription, 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 avoir pris connaissance et accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent sur LLLC.lu dans la rubrique « Formations pour seniors ».

Conditions générales lues et acceptées ☐

Date : _____ Signature : _____



KURSE FÜR SENIOREN

Anmeldeforumlar



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

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

Referenz(en)	Kurstitel(n)	Datum(e)

Name und Vorname : _____

Geburtsdatum und Geburtsort: _____

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

Staatsangehörigkeit:: _____

Wohnsitz: ☐ Luxemburg ☐ Belgien ☐ Anderes Land : _____

☐ Deutschland ☐ Frankreich

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 (LLLC) schriftlich in Kenntnis gesetzt werden.

Anmeldefrist

Die Anmeldung zum Kurs muss im Prinzip spätestens zwei Wochen vor Beginn des Kurses erfolgen.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular

LLLC

B.P. 1263 I L-1012 Luxembourg

oder per e-mail an : formation@lllc.lu

T. (+352) 27 494 600

oder an das Sekretariat Ihrer Gewerkschaft.

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befuge ich das LLLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Das LLLC 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 auf lllc.lu in der Rubrik "Formations pour seniors" zu finden sind.

Conditions générales lues et acceptées ☐

Date : _____ Signature : _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Il n'y a pas d'âge pour se former.

Découvrez l'offre complète sur LLLC.lu



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

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

T +352 27 494 600
formation@lllc.lu

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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

