

FORMATIONS POUR SENIORS

Programme 2026



YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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

DIALOGUE | FORMATION | N° 2

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.





CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

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

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

Elle élaboré 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 lien 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 principalement / essentiellement 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



Gestärkte Neugier durch kontinuierliches Entdecken: Der Weg zu sicherem Vorankommen

Wir leben in einer Zeit rascher Veränderungen und aufeinanderfolgender Krisen, die uns manchmal das Gefühl geben können, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Wenn sich dieses beunruhigende Gefühl bemerkbar macht, kann lebenslanges Lernen wie ein Kompass wirken – und mit neuem Wissen aktiv das Selbstbewusstsein stärken.

So ermöglicht uns lebenslanges Lernen nicht nur, Herausforderungen zu antizipieren und zu bewältigen, sondern auch die Probleme um uns herum besser zu verstehen und darauf zu reagieren, indem wir uns ständig weiterentwickeln und vor allem die sozialen Bindungen stärken.

Sich weiterzubilden bedeutet, einen aufgeklärten Blick zu entwickeln, seinen kritischen Geist zu schärfen und fundierte Meinungen zu bilden. Es bedeutet auch, besser vorbereitet zu sein, um aktiv am Austausch teilzunehmen, der unsere Gesellschaft belebt - mit unserer Familie, unseren Freunden, aber auch mit denen, denen wir täglich begegnen - indem wir uns mit soliden Argumenten und Überzeugungen äußern.

Es ermöglicht uns auch, unsere Unabhängigkeit zu stärken und zu bewahren, hilft uns, die neuesten digitalen Tools zu beherrschen, um mit

unseren Angehörigen und Freunden in Kontakt zu bleiben und uns mit der Welt zu vernetzen. Austausch, Wissen und Know-how stärken unser Selbstvertrauen und festigen unseren Platz in der Gesellschaft. Durch Lernen, Teilen und Offenheit gegenüber der Welt kann jeder zu einem reflektierten und engagierten Mitgestalter werden.

Und für uns, dem Luxembourg Lifelong Learning Centre der Arbeitnehmerkammer, hört Lernen nie auf.

Aus diesem Grund bieten wir den Senioren eine Auswahl an Kursen, die so reichhaltig wie auch vielfältig ist. Von digitalen Tools bis hin zu den Bürgerrechten, über Kunst, Geschichte und Sprachen. Und um Sie ebenfalls in Ihren alltäglichen Aufgaben zu unterstützen, enthält unser Programm ebenfalls praktische Kurse in den Bereichen Recht, Steuerrecht, Erbschaft oder aber auch Betrugsschutz, in Zusammenarbeit mit der Polizei.

Nicht zu vergessen: unsere Kurse, die dem Bereich Wohlbefinden von Körper und Seele gewidmet sind. So können Sie angepassten körperlichen Aktivitäten nachgehen und an Workshops teilnehmen, die Ihnen wertvolle Hinweise vermitteln, wie Sie Ihre Gesundheit bewahren und stärken können.

Auch in diesem Jahr setzen wir auf neue Akzente in unserer Auswahl, um für unsere Teilnehmenden stets interessant und relevant zu bleiben: mit neuen Themen in unseren Zeichnungs- und Literaturkursen, neuen italienischen Rezepten, die Sie zusammen ausprobieren können, während Sie mehr über die Kultur des Landes erfahren, oder Informationsveranstaltungen zu relevanten Dienstleistungen. Wir hoffen, dass Ihnen diese Neuheiten ebenso gefallen werden wie unsere bewährten Kurse.

Unsere Kurse auf Luxemburgisch und Französisch orientieren sich weiterhin an Ihren Wünschen und Bedürfnissen und bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

Ab sofort umfasst unser Programm das ganze Jahr. Zusätzlich erscheint im Herbst eine Sonderausgabe, in der wir die Neuheiten für das zweite Halbjahr vorstellen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme im nächsten Jahr, für inspirierende Neuentdeckungen, oder bereichernde Wiederentdeckungen!

Découvrir et cultiver sa curiosité : un atout pour avancer avec confiance

Nous vivons une époque de transformations rapides et de crises successives, qui peuvent par moment nous donner le sentiment de perdre pied. Face à ce sentiment inquiétant, la formation tout au long de la vie peut servir de compas et renforcer activement l'assurance personnelle par la connaissance. Ainsi, elle nous permet non seulement d'anticiper et de relever les défis, mais aussi de mieux comprendre les enjeux qui nous entourent et d'y répondre, en évoluant continuellement et, surtout, en renforçant le lien social.

Se former, c'est développer un regard éclairé, affûter son esprit critique, et construire des opinions fondées. C'est aussi mieux s'équiper pour participer aux échanges qui animent notre société – avec notre famille, nos proches, mais aussi avec celles et ceux que nous rencontrons au quotidien – en nous exprimant avec des arguments et des convictions solides.

Elle permet aussi de renforcer et de préserver notre autonomie, nous aide à maîtriser les derniers outils numériques pour rester en contact avec nos proches et nous relier au monde.

L'échange, les connaissances et le savoir-faire renforcent notre confiance en nous et assoient notre place dans la société.

En apprenant, en partageant, en s'ouvrant sur le monde, chacun peut devenir acteur conscient et engagé.

Et pour le Luxembourg Lifelong Learning Centre de la Chambre des salariés, l'apprentissage ne s'arrête jamais.

C'est la raison pour laquelle nous proposons aux seniors une sélection de formations riche et variée. Des outils numériques aux droits des citoyens, en passant par l'art, l'histoire et les langues. Aussi, pour vous soutenir dans vos démarches du quotidien, des formations pratiques en droit, en fiscalité, en succession ou encore en protection contre les fraudes, en collaboration avec la Police, sont également proposées.

Sans oublier nos formations dédiées au bien-être du corps et de l'esprit: vous pourrez ainsi pratiquer des activités physiques adaptées et suivre des ateliers pour préserver et renforcer votre santé.



Jean-Claude
Reding
Vice-président
de la CSL

Cette année encore, notre sélection se pare de nouveautés pour rester toujours aussi pertinente pour nos participants : avec des nouvelles thématiques dans nos cours de dessin et de littérature, des nouvelles recettes italiennes à réaliser tout en découvrant davantage la culture du pays, ou encore des séances d'informations pour des services pertinents – nous espérons que vous prendrez plaisir à découvrir ces nouveautés ainsi que nos formations reconduites.

En luxembourgeois et en français, nos formations restent adaptées à vos envies et à vos besoins, offrant l'opportunité d'échanger et de rester en lien.

Désormais, notre programme couvrira l'ensemble de l'année, avec en complément une édition spéciale à l'automne pour vous présenter les nouveautés ajoutées pour le second semestre.

Au plaisir de vous compter parmi nos participants en 2026, pour de nouvelles découvertes inspirantes, ou pour de belles redécouvertes !

Inhaltsverzeichnis

1	Digitale Tools und deren Nutzung	8
2	Die Bürgerrechte und verschiedene Dienstleistungen	22
3	Künstlerischer Ausdruck – die Workshops	44
4	Kunst, Musik und Geschichte	58
5	Körper, Geist und Sport	84
6	Gesundheit und Vorsorge	102
7	Kulinarik und Wein	124
8	Sprachen und Sitten	130
	Weiterbildungskalender - pro Monat	143
	Anmeldeformular	153

Sommaire

1 Les outils numériques et leur utilisation	9
2 Les droits des citoyens et différents services	23
3 L'expression artistique – les ateliers	45
4 L'art, la musique et l'histoire	59
5 Le corps, l'esprit et le sport	85
6 La santé et la prévention	103
7 La gastronomie et le vin	125
8 Les langues et les coutumes	131
Calendrier des formations - par mois	143
Formulaire d'inscription	155
Conditions générales	157

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



WEITERBILDUNGS-BEREICHE

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



MITTAGESSEN

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, an entsprechend gekennzeichneten Kurtagen ein Mittagessen (12:00 -13:00 Uhr) in der CSL-Brasserie zum Preis von 10 € einzunehmen. **Die Reservierung sollte bis spätestens 09:00 Uhr am Kurstag im Sekretariat der CSL/LLLC erfolgen.** An Kurtagen, an denen diese Möglichkeit nicht angegeben ist, kann ein Mittagessen auf ausdrückliche Anfrage bis 1 Woche vor Kurstag beim LLLC-Team reserviert werden.

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.153) 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.

In dieser Veröffentlichung wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet; dies erfolgt ausdrücklich wertfrei und ohne diskriminierende Absicht.



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 08:30 et 12:00 heures ou l'après-midi entre 13:30 et 19:00 heures.



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



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 (12:00 > 13:00 heures) à la brasserie de la CSL les jours de formation pour un prix de 10 €. Une mention est indiquée à cet effet sur la fiche formation, le cas échéant. **La réservation du repas doit être effectuée au plus tard le jour même avant 09:00 heures au secrétariat de la CSL/LLLC.** Pour les jours de formation où cette possibilité n'est pas indiquée, il est possible de réserver un déjeuner sur demande expresse adressée à l'équipe du LLLC au plus tard 1 semaine avant le jour de la formation.

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.155) 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**

Dans la présente publication, le générique masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.



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

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 „Ilektronismus“ aktiv entgegen.

Anmeldung über das Formular auf S.153



Weitere
Informationen
auf **LLC.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.155



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



Créer un album photos

OBJECTIFS

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

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



14:00 > 17:00 heures



05/02/2026 et 12/02/2026
16/04/2026 et 23/04/2026
17/09/2026 et 24/09/2026
19/11/2026 et 26/11/2026



42 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi digital Welt entdecken

INHALT

- Aféierung an d'Terminologie.
- Kommunikatounsmëttèle benotzen:
 - d'Computeren;
 - d'Tabletten;
 - d'Smartphonen.
- Déi verschidden Apparater an hier Verbindungen:
 - Wifi an d'Netzwierker;
 - USB a Bluetooth;
 - d'Printeren;
 - d'Fotoapparaten.

- D'Späichere vun Donnéeën:
 - d'Dateie verwalten;
 - d'Support'en: 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



23/02/2026 bis 23/03/2026



105 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle – focus sur ChatGPT

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de base de l'Intelligence Artificielle (IA).
- Découvrir les usages actuels de l'IA.

CONTENU

- Introduction à l'IA.
- L'évolution de l'IA.
- Présentation de ChatGPT.
- Utilisation efficace de ChatGPT.
- Éthique et limites de l'IA.
- Perspectives.

REF. SN1108



FR



3 x 2 heures



26/02/2026 au 12/03/2026

10:00 > 12:00 heures ou

13:00 > 15:00 heures

04/06/2026 au 18/06/2026

10:00 > 12:00 heures ou

13:00 > 15:00 heures

01/10/2026 au 15/10/2026

10:00 > 12:00 heures ou

13:00 > 15:00 heures

12/11/2026 au 26/11/2026

10:00 > 12:00 heures ou

13:00 > 15:00 heures



40 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Sech am Internet erëmfannen

INHALT

- D'Funktiounweis an d'Nëtzlechkeet vum Internet.
- D'Browsere fir am Internet ze surfen.
- Sichmaschinnen:
 - Google an anerer.
- Sech richteg uleeë fir no Informatiouounen ze sichen.

- Beispiller:
 - Editus;
 - d'Neiegkeeten;
 - d'Wieder;
 - d'Lëschte vu Restaurant'en;
 - an de Kino goen;
 - d'Online-Reservéierung (Fliger, Zuch, Hotel...).

REF. SN1102L



LU



3 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



13/04/2026 bis 27/04/2026



65 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuergesch App's am Alldag benotzen

INHALT

Bréngt Äre Smartphone oder Ären Tablet mat a mir weisen lech, wéi Dir Ären Alldag vereinfache kënnt mat lëtzebuergeschen Apps aus de Beräicher:

- Fräizäit (Visit Luxembourg, What's Up).
- Mobilitéit (mobiliteit.lu, CFL mobile, webtaxi, hellotaxi).
- Spadséieren, wanderen a Vélo fueren (Geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheem).
- Gesondheet (sante.lu, doctena.lu).
- Telefonsbicher (editus.lu).
- Neiegkeeten (Lëtzebuerger Noriichten an Zeitungen).
- E-Commerce.
- Restaurant'en.
- A villes méi.

REF. SN1102L-1



LU



3 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



04/05/2026 bis 18/05/2026



65 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi elektronesch Ënnerschrëft a Luxtrust

INHALT

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

Déi Digital Identitéit garantéiert e sécheren Zougang zu Online Servicer an erlaabt ausserdeem E-Banking duerchzeféieren. Et huet een souguer d'Méiglechkeet Dokumenter elektronesch z'ënnerschreiven:

- LuxTrust Mobile a LuxTrust Scan.

Mir weisen lech wéi eng Méiglechkeeten datt et gött fir sech auszeweisen an elektronesch ze ënnerschreiven.

Mir kucken dann och wat mer an Zukunft nach alles am digitale Portmonni fannen:

- Déi digital Identitéitskaart an de Führerschäin.

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

REF. SN1103L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



12/05/2026 an 19/05/2026



40 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Wéi kann e sech am Internet schützen?

INHALT

- D'Erstellen an d'Séchere vun engem Passwuert.
- D'Cloud.
- D'Risike vum Internet a wéi een sech schütze kann.

- Digital Spueren:
 - sécher Transaktiounen.
- Kafen iwwer Internet:
 - Risiken a Rotschléi.

REF. SN1103L



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



02/10/2026 an 05/10/2026



40 €



Méglechkeet fir e Mëttelgessen
op der Plaz zum Virdeelspräis
vun 10€



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Kontakt zu Famill a Frënn halen

INHALT

- Sozial Netzwerker:
 - Risiken a Virdeeler;
 - säi perséinleche Profil.

- Kommunikatiounsmëttelen:
 - Skype;
 - WhatsApp;
 - FaceTime;
 - E-Mailen;
 - Messenger.

REF. SN1104L



LU



3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



26/10/2026



20 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi sozial Netzwierker an der Praxis

ZILER

Bréngt Äre Smartphone oder Äre Tablett mat, a mir weisen lech, wéi Dir am Alldag un de gängege sozialen Netzwierker kënnt deelhuelen:

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

INHALT

Mir weisen lech, wéi:

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

REF. SN1104L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



09/11/2026 an 16/11/2026



40 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Administrativ Demarchen an de Guichet Unique

INHALT

- Déi Lëtzebuerger Portaler an hir Zieler:
 - de Guichet Unique;
 - d'Gemengen.

- E-Banking:
 - d'Consultatioun vu senge Bankkontoen;
 - eng Iwwerweisung maachen;
 - Dokumenter bestellen.
- LLLC.lu

REF. SN1105L



LU



3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



23/11/2026



20 €



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



LLL
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De Guichet Unique an der Praxis

ZILER

Bréngt Äre Smartphone oder Är Tablet mat a mir hällefen lech fir d'Plattform Guichet.lu ze benotzen:

- Obligatione vum Benutzer vum Site Guichet.lu.
- Funktiounen vum Site Guichet.lu.
- D'Servicer fir d'Bierger.
- asw.

INHALT

Mir weisen lech, wéi:

- Dir en Domaine oder eng Optioune kënnt wielen.
- Eng Servicer op MyGuichet.lu ugebuede ginn.
- Eng Formulairen et ginn.
- Een sech matt MyGuichet.lu verbënnt.
- Eng Méiglechkeiten een huet fir sech ze identifizéieren.
- Dir Äre private Raum kënnt kontrolléieren.
- Een déi eenzel Prozeduren a Kommunikatiounen ka verwalten.
- Een Zugang huet zu senge perséinlechen Donnéeën an Dokumenter.

REF. SN1105L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



27/11/2026 an 30/11/2026



40 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Alles ass digital: Fernseh, Filmer, Fotoen a Musek

ZILER

Et geet drëms fir lech mat den neien digitale Multimediaformater vu Fernseh, Film, Musek, Fotoen a Videoe vertraut ze maachen a fir lech déi entsprielich Méiglechkeete virzestellen.

INHALT

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

REF. SN1106L



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30 Auer



07/12/2026 an 14/12/2026



40 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Die Bürgerrechte und verschiedene Dienstleistungen

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

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Patiente

Vertriebung 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.153



Weitere Informationen auf LLLC.lu



2

Les droits des citoyens et différents services

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

Cette année encore, en collaboration avec la Patiente Vertriebung 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.155



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



D'Fleegeversécherung

INHALT

D'Fleegeversécherung ass en onofhängegeen Deel vun der Sozialversécherung zu Lëtzebuerg. Se deckt d'Käschte vun Hëllefs- a Fleegeservicer fir Leit déi Fleeg brauchen.

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

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

REF. SN2301L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



11/02/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



Rédiger sa directive anticipée du patient : 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 et déposer sa directive.
- Déposer sa directive anticipée.
- En discuter avec sa famille proche et son entourage.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2302



FR



2 heures



14:00 > 16:00 heures



04/03/2026



15 €



LLL
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 LU, FR, BE) ?
- 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 (LU, FR, BE) ?

REF. SN2601



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



05/03/2026
08/10/2026



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLL
C
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De Patrimoine

INHALT

- D'Besteierung vum Patrimoine:
 - Wéi gëtt maïn Zënsakommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligationen, Relibi)?
 - Wéi gi meng Dividende besteiert (Aktie vu lëtzebuergeschen 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:
 - d'leref- a Schenkungssteier zu Lëtzebuerg;
 - d'Organisatioun vun der lerschaft duerch de Regime vum Bestietnis;
 - Wéi kann ech am Beschte mäi beweegleche Patrimoine iwwerdroe?
 - Wéi kann ech am beschte mäi Geschäft iwwerdroe? Ass et méiglech d'Kontroll ze halen?
 - Wéi ginn déi meescht lëtzebuergesch, franséisch a belsch Immobilien iwwerdroen?

REF. SN2601L



LU



3 Stonnen



09:00 > 12:00 Auer



12/03/2026
15/10/2026



20 €



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les règles et les droits de succession

CONTENU

- Les règles civiles en matière de transmission patrimoniale :
 - quand s'ouvre une succession ?
 - de quoi est composée une succession ?
 - les différents types de successions ;
 - les différents types d'héritiers ;
 - qui hérite ? La dévolution successorale ;
 - la réserve légale et la 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
	16:00 > 19:30 heures
	12/03/2026 18/06/2026 24/09/2026 19/11/2026
	25 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Den elektronesche Patientendossier (Dossier de soins partagé, DSP)

INHALT

Den DSP ass Äre gratis, perséinlechen a sécheren elektronesche Gesondheetsdossier. Dësen zentraliséiert all wichteg Informatiouen iwwer Är Gesondheet op enger Platz.

- Wat ass en elektronesche medezineschen Dossier oder DSP?
- Wéi eng Informatione stinn am DSP?

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2303L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



18/03/2026



15 €



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 2025 : une option ou une obligation ?

Souvent perçue comme une corvée, elle peut pourtant s'avérer avantageuse lorsqu'on maîtrise les points essentiels.

REF. SN2602



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



19/03/2026
22/10/2026



20 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Steiererklärung

INHALT

D'Steiererklärung fir d'Finanzjoer 2025: eng Optioune oder eng Verpflichtung?

Mat de richteg Kenntnisser kann dës Prozedur einfach an interessant ginn.

Entdeckt an e puer Stonnen déi wichtigste Punkte fir Är Steiererklärung.

REF. SN2602L



LU



3 Stonnen



09:00 > 12:00 Auer



26/03/2026

29/10/2026



20 €



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



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



2 heures



14:00 > 16:00 Auer



15/04/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Patiënte Rechter zu Lëtzebuerg

INHALT

Wat erwaart lech?

- E kloert Bild vun de wichtigste Rechter, déi Dir als Patient hei am Land hutt.
- Eng Presentatioun vun der Aarbecht vun der Patiente Vertriebung Asbl.
- Praktesch Höllef: Wat maachen, wann et u Kommunikatioun feelt, wann d'Behandlung net passt oder wann Zousazkäschen (z.B. „Convenance Personnelle – CP“) ufalen?
- Wat Dir maache kënnt, wann eppes net richteg leeft – beim Dokter oder am Spidol.
- Méiglechkeet, Froen ze stellen an Erfarungen auszetauschen.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2306

LU

2 Stonnen

14:00 > 16:00 Auer

06/05/2026
02/12/2026

15 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Super Senior

CONTENU

Vous souhaitez apporter une valeur concrète à la collectivité ?

Vous souhaitez faire une activité qui a du sens ?

Venez découvrir le service d'accompagnement scolaire intergénérationnel Super Senior présenté par l'association MEC asbl.

Le soutien scolaire permet aux seniors non seulement de transmettre leur savoir, de l'entretenir, mais aussi de rester connectés à la nouvelle génération. Il favorise la communication intergénérationnelle. Ces rencontres entre les seniors et les enfants sont d'une richesse inestimable tant au niveau du partage du savoir que de l'affection partagée pour « grandir » ensemble.

La directrice et fondatrice du projet Super Senior vous expliquera les avantages que présente la pratique de l'accompagnement scolaire pour les personnes seniors. Elle vous exposera le fonctionnement du service et ses objectifs. Vous aurez également l'opportunité de rencontrer des personnes déjà actives qui témoigneront de leur expérience. Et, pourquoi pas, à l'issue de la présentation, l'envie vous viendra peut-être de rejoindre l'équipe des Super Seniors !

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2801



FR



1 ½ heure



10:30 > 12:00 heures



11/05/2026
09/11/2026



15 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi medezinesch Rechnunge verstoen

INHALT

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

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2305L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



10/06/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Présentation du SIMPA – le service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées

CONTENU

Le SIMPA est un service public, indépendant et gratuit dédié à l'information et à l'accompagnement des personnes âgées, de leurs proches ainsi que des organismes gestionnaires.

Lors de cette séance, nous vous présenterons nos deux missions principales :

- Informer, conseiller et orienter sur les différents services et aides disponibles pour les seniors.
- Soutenir par la médiation en cas de conflit avec un organisme gestionnaire.

Vous découvrirez également un aperçu des services agréés par le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil, afin de mieux comprendre les structures et soutiens existants.

EN COLLABORATION AVEC :



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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées

REF. SN2201



FR



1 heure



14 :00 > 15 :00 heures



11/06/2026
09/09/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Präsentatioun vum SIMPA – den nationalen Informatiouns- an Mediatiounsservice fir eeler Leit

INHALT

Den SIMPA ass en öffentlechen, onofhängegen a gratis Service, deen sech em d'Informatioun a Begleedung fir Senioren, hier Famillen an den Verwaltungsorganismen dréit.

An dëser Sessioun presentéiere mir lech zwou Haaptmissiounen:

- Informéieren, beroden an orientéieren iwwer déi verschidde Servicer an Höllefene, déi fir Senioren zur Verfügung stinn.
- Ënnerstëtzen duerch Mediatioun, wann et zu Konflikter mat engem Verwaltungsorganismus kënnt.

Dir kritt och eng Iwwersiicht vun de vum Ministère fir Famill, Solidaritéit, Zesummeliewen an Accueil agreeéierte Servicer, fir besser ze verstoen, wéi d'Strukturen a Ënnerstëtzunge funktionéieren.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées

REF. SN2201L



LU



1 Stonn



10:00 > 11:00 Auer



17/06/2026
17/09/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'assurance dépendance

CONTENU

L'assurance dépendance est une branche indépendante de l'assurance sociale luxembourgeoise et couvre les frais des services d'assistance et de soins aux personnes dépendantes.

- L'assurance dépendance.
- Qui peut demander l'aide de l'assurance dépendance ?
- Quand bénéficiez-vous de l'aide de l'assurance dépendance ?
- Comment l'assurance dépendance aide-t-elle ?
- Comment demander l'aide de l'assurance dépendance ?
- Comment l'assurance dépendance vérifie-t-elle qui reçoit de l'aide ?
- Comment la CNS vous informe-t-elle ?
- Quand devez-vous faire une nouvelle demande ?
- Réclamations.
- Contact de l'assurance dépendance.

REF. SN2301



FR



2 heures



14:00 > 16:00 Auer



16/09/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

EN COLLABORATION AVEC :



De leschte Wëllen: Wat muss ech maachen?

INHALT

- Stellt lech déi wichteg Froen.
- Diskutéiert et mat Ärem Dokter.
- Wielt eng Vertrauenspersoun.
- Schreift Äre Wëllen op.
- Deposéiert dëse richteg.
- Diskutéiert et mat enke Familljemberen a Frénn.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2302L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



07/10/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le Dossier de Soins Partagé électronique (DSP)

CONTENU

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

- Qu'est-ce qu'un Dossier de Soins Partagé ?
- Quelles informations contient-il ?

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2303

FR

2 heures

14:00 > 16:00 Auer

21/10/2026

15 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Behandlung am Ausland

INHALT

- Op wat soll ech oppassen wann ech Gesondheetsservicer am Ausland benotzen?
- Vakanzen am Ausland.
- Geplangte Behandlungen am Ausland.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2304L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



11/11/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Comprendre la facture de votre médecin

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2305



FR



2 heures



14:00 > 16:00 Auer



25/11/2026



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 Vertriebung 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 Vertriebung 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 Vertriebung A.s.b.l.

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

info@patientevertriedung.lu
patientevertriedung.lu





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. 153



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, etc. Découvrez différents domaines de création artistique !

Inscription via le formulaire p.155



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



Les arts plastiques : le langage de l'art abstrait et figuratif

CONTENU

Découverte pratique des principes de base de la composition picturale dans des œuvres abstraites ou figuratives.

Apprendre à organiser un tableau et à exprimer sa sensibilité à travers la forme et la couleur :

- Comment placer les formes, les lignes et les couleurs.
- Créer un équilibre, du mouvement et des contrastes.
- Exprimer sa propre sensibilité artistique.
- Expérimenter différentes techniques et matériaux, selon son rythme et ses envies.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3201

FR

3 heures

09:00 > 12:00 heures

25/02/2026

55 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin : les fondamentaux

CONTENU

Découverte des bases du dessin et des principes essentiels pour dessiner avec justesse et précision.

Apprentissage progressif par l'observation et le croquis :

- Observer attentivement pour reproduire formes et détails.
- Regarder sous différents angles pour une meilleure transcription.
- Utiliser les repères pour croquis rapides et efficaces.
- Trouver le trait juste selon l'objet dessiné.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3301

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

04/03/2026

35 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : les couleurs et le cercle chromatique

CONTENU

Initiation pratique au langage des couleurs dans la création artistique.

Comprendre comment les couleurs se combinent, s'opposent et s'harmonisent pour donner vie à une œuvre :

- Différence entre abstraction et figuration.
- Les couleurs primaires et les mélanges pour créer d'autres teintes.
- Le cercle chromatique et les contrastes simultanés.
- Les règles spatiales pour créer profondeur, lumière et relief.
- Exercices inspirés du néoplasticisme, du divisionnisme, du pointillisme, de l'expressionnisme, de l'abstraction pure et de la figuration.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3202



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



18/03/2026



55 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin : l'approche nordique et la maîtrise de l'espace

CONTENU

Découverte d'une approche inspirée des techniques nordiques.

Travail sur les proportions, la structure de l'espace et les nuances de valeurs :

- Croquis et proportions : méthode de calcul visuel direct.
- Dessin de valeur et de trait : ombres et lumières pour créer de la profondeur.
- Structurer l'espace de manière intuitive et harmonieuse.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3302



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



22/04/2026



35 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : les lois de la composition

CONTENU

Apprentissage des bases de la composition en arts plastiques pour organiser les éléments visuels (formes, couleurs, lignes) et créer une œuvre équilibrée :

- Les principes de la composition dynamique.
- Les équilibres : harmonie ou tension.
- L'espace dans l'art : perspective occidentale et espace fluide oriental.
- Exercices pratiques pour appliquer ces notions dans ses propres créations.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3203



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



06/05/2026



55 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin : les techniques gréco-latines et la maîtrise des volumes

CONTENU

Initiation aux techniques classiques gréco-latines pour une meilleure compréhension des proportions et du volume :

- Croquis et proportions avec figures géométriques.
- Mise en valeur du volume par ombres et lignes.
- Structuration géométrique et précise de l'espace.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3303



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



10/06/2026



35 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin circulaire selon Da Vinci et Dalí

CONTENU

Exploration du dessin circulaire à travers les techniques de Léonard de Vinci et Salvador Dalí.

Travail sur les compositions de cercles et la perspective dynamique :

- Utilisation des cercles concentriques comme éléments structurants.
- Techniques de Da Vinci et Dalí pour enrichir la composition.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3304

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

07/10/2026

35 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : le processus créatif

CONTENU

Découverte du cheminement de la création artistique, de l'idée à la réalisation.

Apprendre à libérer son imagination et à traduire ses pensées en œuvres visuelles :

- Trouver l'inspiration et transformer une idée en projet artistique.
- Structurer son processus créatif : du croquis à l'œuvre finale.
- Explorer les matériaux et techniques : peinture, collage, dessin, etc.
- Exprimer ses émotions et messages à travers l'art.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3207

FR

3 heures

09:00 > 12:00 heures

11/11/2026

55 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin contemporain : maîtriser le clair-obscur

CONTENU

Étude du clair-obscur, technique essentielle du dessin contemporain.

Travail sur les contrastes de lumière et d'ombre pour créer relief et profondeur :

- Utilisation des valeurs lumineuses pour structurer le dessin.
- Maîtrise du clair-obscur pour renforcer le réalisme et la dimension.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3308

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

25/11/2026

35 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les arts plastiques : la figuration libre

CONTENU

Exploration de la figuration libre, approche créative et spontanée de l'art.

Exprimer sans contrainte à travers des formes, des couleurs et des compositions originales :

- L'art libre : sortir des règles traditionnelles pour explorer de manière intuitive.
- Expression personnelle : développer son propre style.
- Techniques variées : dessin, peinture, collage, etc.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3206



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



02/12/2026



55 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le dessin contemporain : le dessin au trait

CONTENU

Exploration du dessin au trait, technique fondée sur la ligne pure.

Apprendre à capturer formes et contours uniquement par le tracé :

- Maîtrise du trait : lignes fines, épaisses, continues ou brisées.
- Expression par la ligne : traduire formes et idées sans ombres.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN3309

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

16/12/2026

35 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Kunst, Musik und Geschichte

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

Sie möchten sich mit den großen Klassikern vertraut machen oder Ihr bestehendes Wissen erweitern? Konzerte und Ausstellungen

besuchen, um Künstler zu entdecken und zu treffen, die Meister Ihres Handwerks sind? Einen Sprung in die Vergangenheit machen und mehr über die verschiedenen Epochen erfahren?

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



Anmeldung über das Formular auf S. 153



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.155



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



La musique

CONTENU

Dans le cadre de notre collaboration avec le Conservatoire de la Ville de Luxembourg, veuillez découvrir une série de concerts intimes tout au long de l'année 2026. L'entrée est gratuite pour les participants inscrits à la séance souhaitée auprès de la CSL.

SN4201	Dr Lonnie Smith	08/03/2026
SN4202	Rêves d'un monde brisé	15/03/2026
SN4203	Folksongs and Beyond	10/05/2026
SN4204	La flûte de Charles Koechlin (1867-1950)	07/06/2026
SN4205	Les perles rares de MelusinArt: Musique de chambre pour clarinette, cor et piano	21/06/2026
SN4206	Constellations sonores – Entre archets, baguettes, plectres et marteaux	05/07/2026
SN4207	Les Bergeries	27/09/2026
SN4208	Perspectives triadiques	04/10/2026
SN4209	Time travelling flute	18/10/2026
SN4210	Jeux de mains – Jeux de mots	25/10/2026
SN4211	Slide, valves and keys – Music for horn, trombone and piano	15/11/2026
SN4212	Ciel, Air et Vent	22/11/2026
SN4213	Game of Thieves – Wind quintets for the young and young at heart	29/11/2026
SN4214	Der junge Richard Strauss (1864-1949)	06/12/2026
SN4215	Chants, Danses	13/12/2026

REF. SN4201-SN4215



FR



1 1/4 heure



Les heures seront disponibles progressivement tout au long de l'année. Merci de consulter régulièrement notre site web www.lllc.lu.



Entrée gratuite
Inscription obligatoire auprès de la CSL.



CONSERVATOIRE DE LA VILLE
DE LUXEMBOURG
33 rue Charles Martel
L-2134 Luxembourg

EN COLLABORATION AVEC :

A
C
T
A
R
T

A
C
T
A
R
T



Découvrez la nouvelle saison ACTART 2026 du Conservatoire de la Ville de Luxembourg !

Le dimanche en fin de matinée,
retrouvez une série de concerts mettant à l'honneur les enseignant(e)s du Conservatoire.

Musique ancienne, répertoire classique, jazz ou créations contemporaines :
laissez-vous surprendre par une programmation riche, variée et accessible à tous.

Programme complet sur www.conservatoire.lu.



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

L'histoire de l'art : l'introduction

CONTENU

Panorama global de l'histoire de l'art, de l'art pariétal aux grandes Renaissances, avec les évolutions majeures de l'art occidental et l'influence de l'Extrême-Orient. Découverte des principales périodes artistiques et leurs évolutions à travers les siècles.

- De l'art pariétal aux Renaissances : art préhistorique et grandes Renaissances jusqu'au XVI^e siècle.
- Du XVI^e au XIX^e siècle en Occident : mouvements majeurs, du maniérisme au néoclassicisme.
- L'art occidental et l'Extrême-Orient : comparaison avec l'art chinois, japonais et autres cultures orientales.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4101

	FR
	2 heures
	14:00 > 16:00 heures
	27/02/2026
	16 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Les années folles à St Germain-des-Prés

CONTENU

Découverte de l'effervescence culturelle à St Germain-des-Prés au début du XX^e siècle. Entre écrivains, peintres, musiciens et philosophes, ce quartier parisien incarne l'avant-garde. De l'essor du surréalisme aux années 70, plongez dans cette époque vibrante.

REF. SN4403



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



03/03/2026



16 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les figures du fou dans la peinture et la littérature depuis le Moyen-Âge à aujourd'hui

CONTENU

Exploration de la représentation du fou dans l'art et la littérature, du Moyen-Âge à nos jours.

Le fou comme figure intrigante : du bouffon royal aux personnages comme Quasimodo ou les fous de Bosch.

Questionnement sur la moquerie : est-ce d'eux-mêmes ou de nous ?

REF. SN4402



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



17/03/2026



22 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La Comédie Humaine de Balzac

CONTENU

Exploration du projet monumental de Balzac à travers ses 90 romans. Il propose une vision de la société française du XIX^e siècle, des milieux sociaux à la politique, à travers des personnages récurrents. Balzac se veut « le secrétaire » de son siècle.

REF. SN4401



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



31/03/2026



16 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'économie à travers l'histoire et les principaux courants : pour mieux comprendre l'actualité

OBJECTIFS

Comprendre les fondamentaux de l'économie et mieux appréhender les enjeux économiques actuels.

CONTENU

- Les bases de l'économie :
 - Macroéconomie,
Microéconomie,
Mésoéconomie ;
 - la théorie des besoins,
des actifs et de l'utilité
économique ;
 - l'offre, la demande et les
courbes associées.
- Les concepts clés :
 - le bien économique et le coût
de production ;
 - l'inflation, la stagflation et
l'hyperinflation ;
 - le pouvoir d'achat et son
impact.

- L'histoire économique : les principales théories économiques à travers les siècles.
- L'actualité économique : discussion sur des sujets économiques récents en fonction des intérêts des participants.
- Méthode : explications simples, exemples pratiques et discussions interactives.

REF. SN4601



FR



4 x 3 heures



09 :30 > 12 :30 heures



14/04/2026 au 05/05/2026
06/10/2026 au 27/10/2026



95 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La francophonie et ses pépites

CONTENU

Étude des auteurs et autrices francophones venant d'Afrique, du Canada, des territoires d'Outre-mer, de Belgique et du Luxembourg. Découverte de leur impact sur la littérature francophone et leur diversité stylistique.

REF. SN4404



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



14/04/2026



16 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : le réalisme en Amérique

CONTENU

Découverte du Réalisme américain au XIX^e siècle, représentant la vie quotidienne de manière fidèle. Artistes majeurs : Thomas Eakins et Winslow Homer.

- Origines et évolution du Réalisme en Amérique.
- Thèmes : vie quotidienne, classes sociales.
- Artistes et contributions.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4102



FR



2 heures



14:00 > 16:00 heures



17/04/2026



16 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Ateliers de cinéma – Videomaking

CONTENU

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

- Introduction à l'audiovisuel.
- Introduction à la préproduction.
- Préproduction.
- Introduction à la production.
- Production.
- Introduction à la postproduction.
- Postproduction.
- Distribution audiovisuelle.

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

REF. SN4501



FR



8 x 1 1/2 heure



18:30 > 20:00 heures



04/05/2026 au 06/07/2026
05/10/2026 au 30/11/2026



95 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : la figuration aujourd'hui

CONTENU

Exploration de la figuration contemporaine, combinant réalisme et abstraction.

Étude des pratiques des artistes contemporains et des thèmes abordés : identité, société, émotion.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4103

FR

2 heures

14 :00 > 16 :00 heures

05/06/2026

16 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : l'art digital

CONTENU

Découverte de l'art digital, de ses débuts aux pratiques contemporaines.

Techniques : graphisme, animation, réalité virtuelle.

Étude des artistes pionniers et des nouvelles générations.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4109

FR

2 heures

14:00 > 16:00 heures

25/09/2026

16 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les écrivains de la Provence

CONTENU

Plongez dans la littérature provençale, entre champs de lavande et cigales, avec des écrivains tels que Jean Giono ou Marcel Pagnol.

Exploration de la vie provençale à travers la plume des auteurs locaux.

REF. SN4408



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



06/10/2026



22 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'histoire de l'art : l'art chinois

CONTENU

Découverte de l'art chinois de la dynastie Han à aujourd'hui.

Techniques : peinture sur soie, calligraphie, céramique, sculpture.

Influence contemporaine des artistes chinois.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4110

FR

2 heures

14:00 > 16:00 heures

16/10/2026

16 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

CONTENU

Étude des premiers écrits féminins et de l'évolution de la place des femmes dans la littérature française. De la naissance des premières auteures à leur impact aujourd'hui.

REF. SN4405



FR



3 heures



09:00 > 12:00 heures



20/10/2026



22 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La grande aventure du surréalisme

CONTENU

Exploration du surréalisme, mouvement révolutionnaire qui touche tous les domaines artistiques, du début du XX^e siècle à aujourd'hui. Un voyage à travers l'art, la littérature, la poésie et la philosophie.

REF. SN4409



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



27/10/2026



16 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLL
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

CONTENU

- Hugo le poète et le romancier : découvrez son œuvre littéraire, au-delà des Misérables.
- Hugo l'homme politique : son engagement pour la liberté et la justice.
- Hugo l'exilé : la dimension politique de son exil et son influence internationale.

REF. SN4406



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



10/11/2026



16 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Excursion : le Centre Pompidou-Metz

CONTENU

Découverte de l'exposition « Dimanche sans fin », Maurizio Cattelan et la collection du Centre Pompidou, et de l'exposition « Copistes » en collaboration avec le musée du Louvre.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4104



FR



8 heures



09:00 > 17:00 heures



Liste d'attente printemps
Liste d'attente automne



80 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Excursion : *Moderne Galerie Sarrebruck*

CONTENU

Découverte de l'exposition « Bilder / Schicksale » (photos / destins), recherche de provenance et « art dégénéré ».

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN4111

FR

8 heures

09:00 > 17:00 heures

Liste d'attente printemps
Liste d'attente automne

80 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Trounwiessel a Monarchie zu Lëtzebuerg 1815-2025

INHALT

- 1815-1890 Guillaume I, Guillaume II a Guillaume III – d'hollännesch Dynastie Oranien Nassau.
- 1890-1919 Adolphe, Guillaume IV, Marie-Anne, Marie-Adelaide – eng lëtzebuergesch Nassau Dynastie.

- 1919-2000 Charlotte a Jean: D'Monarchie confirméiert duerch Referendum - II Weltkrieg an Nokrichszäit.
- 2000-2025 Henri a Guillaume V - eng modern Monarchie?

REF. SN4301L



LU



2 x 2 Stonnen



09:00 > 11:00 Auer



Waardelësch



30 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuerg: déi zwee Weltkriicher

INHALT

- Lëtzebuerg am 1. Weltkrich:
 - d'Invasioun;
 - déi däitsch Besatzung;
 - de normale Fonctionnement vun den Institutionen: politesch a sozial;
 - d'Kris;
 - d'Hongersnout;
 - de Streik;
 - d'Roll vun der Grande-Duchesse Marie-Adelaide;
 - déi innopolitesch Muechtkämpf: Gauche géint Droite;
 - déi alliéiert Pläng fir Lëtzebuerg;
 - déi alliéiert Besatzung - gescheitert Republik;
 - den duebele Referendum;
 - d'Grande-Duchesse Charlotte.

- Lëtzebuerg am 2. Weltkrich:
 - d'Invasioun;
 - déi däitsch Besatzung;
 - d'Zivilverwaltung;
 - d'Germanisérungspolitik;
 - d'Zerstéierung vum Lëtzebuiger Staat;
 - de Referendum;
 - d'Zwangskruteierung;
 - de Streik;
 - d'Resistenz;
 - d'Désertion;
 - d'Émisiidlung an d'Liberatioun;
 - d'Ardennenoffensiv;
 - d'Epuratioun;
 - d'Rekonstruktioun.

REF. SN4302L



LU



2 x 2 Stonnen



09:00 > 11:00 Auer



Waardelëscht



30 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

INHALT

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

REF. SN4303L



LU



2 Stonnen



09:00 > 11:00 Auer



Waardelësch



16 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)

INHALT

- D'Roll vum Robert Schuman 1950.
- CECA Siège zu Lëtzebuerg.
- 1952: déi europäesch Institutiounen.
- 1957: CEE - d'Fusioun des exécutifs.
- Déi nei Opdeelung vun den Institutiounen tëschent Bréissel, Stroossbuerg a Lëtzebuerg.

- D'Europaparlament:
d'Institutiounen aus de Beräicher Finanzen a Recht souwéi Servicer vun der Kommissioun bleiwen zu Lëtzebuerg.
- D'Roll vu Lëtzebuerg an der europäescher Politik.
- Lëtzebuerger Europapolitiker.

REF. SN4304L

	LU
	2 Stonnen
	09:00 > 11:00 Auer
	Waardelëscht
	16 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg



Körper, Geist und Sport

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

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

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



Anmeldung über das Formular auf S. 153



Weitere
Informationen
auf LLLC.lu



5

Le corps, l'esprit et le sport

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

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

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

Inscription via le formulaire p.155



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



Boîte à outils bien-être

CONTENU

Le bien-être n'est pas une destination, mais un chemin que l'on parcourt chaque jour.

Gestion des émotions avec les élixirs floraux.

Des ateliers pratiques (dont des préparations en aromathérapie) permettront à chacun d'expérimenter des gestes simples pour plus de sérénité au quotidien.

Chaque rencontre explore un pilier essentiel du bien-être :

- Santé physique : alimentation, sommeil, activité douce, solutions naturelles ;
- Santé mentale : pensées positives, gratitude, gestion des émotions, huiles essentielles ;
- Relations sociales : s'entourer des bonnes personnes et nourrir les liens ;
- Épanouissement personnel : confiance en soi, objectifs de vie, créativité ;
- Épanouissement spirituel : nature, méditation, pleine conscience.

REF. SN5401

 FR / LU

 5 x 3 heures

 14:00 > 17:00 heures

 26/01/2026 au 23/03/2026
06/10/2026 au 08/12/2026

 120 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le jeu d'échecs – débutants

OBJECTIFS

- Apprendre les règles élémentaires du jeu d'échecs.
- Comprendre l'échiquier, les pièces et leur mouvement.
- Maîtriser les bases du jeu stratégique et des mats élémentaires.

CONTENU

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

REF. SN5501



FR



10 x 2 heures



09:30 > 11:30 heures



28/01/2026 au 13/05/2026
23/09/2026 au 09/12/2026



140 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le jeu d'échecs – intermédiaires

OBJECTIFS

- Approfondir les connaissances des ouvertures et tactiques avancées.
- Maîtriser des stratégies plus complexes et des finales simples.

CONTENU

Les ouvertures pour bien commencer une partie.

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

REF. SN5502



FR



10 x 2 heures



14:00 > 16:00 heures



27/01/2026 au 12/05/2026
22/09/2026 au 08/12/2026



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Marche lestée pour seniors – Rucking

CONTENU

Le “rucking” consiste à marcher avec un léger poids dans un sac à dos ou un gilet lesté.

Une activité complète et à faible impact, qui combine renforcement musculaire, travail cardiovasculaire et équilibre.

Elle aide à prévenir l'ostéoporose, les chutes et les douleurs articulaires, tout en apportant les bienfaits mentaux de la marche en plein air.

L'intensité est adaptée à chacun : on débute sans charge, puis la résistance augmente progressivement au fil des séances.

REF. SN5001



FR



10 x 2 heures (2 x par mois)



10:00 > 12:00 heures



05/02/2026 au 18/06/2026

Liste d'attente automne



160 €

Point de rencontre :
REVIVE Physiotherapy
(Rez-de-chaussée,
au fond de la galerie)
4 avenue de la Gare
L-1610 Luxembourg

Psychologie et Communication

CONTENU

Ce n'est pas toujours évident de savoir ou de comprendre ce que c'est la psychologie ou la communication. Pourtant, c'est bien souvent présent dans notre vie quotidienne. C'est quoi le concept de soi, l'estime de soi, les attitudes ou les influences sociales ?

Nous allons nous intéresser à quelques concepts clés de la psychologie et de la communication, au niveau théorique mais aussi au niveau pratique à l'aide de petits exercices.

REF. SN5402



FR



10 x 2 heures



14:00 > 16:00 heures



23/02/2026 au 18/05/2026



147 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Yoga : mettez le cap sur votre bien-être

OBJECTIFS

Apprendre à revenir dans l'instant présent.

Pratiquer en douceur des postures qui seront toujours adaptées aux différents pratiquants présents, adieu à la recherche de performance.

Découvrir comment respirer correctement et quels sont les effets de la respiration sur votre quotidien.

Expérimenter une plus grande vigilance, une plus grande détente grâce à des outils de concentration et de relaxation simples et accessibles à tous.

S'intéresser à la philosophie du yoga grâce aux conseils donnés sur l'hygiène de vie, l'alimentation, le rythme des saisons, le respect de vos limites et celles des autres.

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN5301 – soir

	FR
	15 x 1 1/4 heure
	18:00 > 19:15 heures
	24/02/2026 au 30/06/2026 15/09/2026 au 26/01/2027

REF. SN5301 – matin

	FR
	15 x 1 1/2 heure
	10:00 > 11:30 heures
	10/03/2026 au 28/04/2026 Liste d'attente automne
	130 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

REF. SN5004 – niveau 1

	FR
	6 x 1 ½ heure
	10:00 > 11:30 heures
	25/02/2026 au 15/04/2026 Liste d'attente automne

REF. SN5005 – niveau 2

	FR
	6 x 1 ½ heure
	10:00 > 11:30 heures
	10/03/2026 au 28/04/2026 Liste d'attente automne

	87 €
	REVIVE Physiotherapy (Rez-de-chaussée, au fond de la galerie) 4 avenue de la Gare L-1610 Luxembourg

Zumba Gold®

ZIELE

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

INHALT

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

REF. SN5801



LU



15 x 1 Stomm



18:00 > 19:00 Auer



25/02/2026 bis 26/06/2026
23/09/2026 bis 20/01/2027



105 €



Lycée de Bonnevoie
119 rue du Cimétière
L-1338 Luxembourg

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

ZILER

Sport machen ass gutt fir d'Gesondheet; dee Saz hunn mer all schonn héieren. Mir schaffe mat lech zesumme fir Är Gesondheet an Äert Wuelbefannen ze stäärken. Mir stäärken d'Häerz, d'Muskelen an och d'Moral fir dass Dir méi fit duerch Ären Alldag kommtt.

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

INHALT

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

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN5201L

LU

15 x 2 Stonnen

11:00 > 13:00 Auer

03/03/2026 bis 07/07/2026

225 €

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

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 heure



10 :00 > 11 :30 heures



06/03/2026 au 12/06/2026
02/10/2026 au 11/12/2026



110 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

REF. SN5006



FR



2 heures



09:30 > 11:30 heures



13/04/2026
19/10/2026



20 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le puissant langage des couleurs et des postures

CONTENU

- Découvrez l'univers du langage des couleurs, leur pouvoir sur nous et sur les autres, leurs associations inédites, à l'aide d'outils concrets.
- Ces principes étant utiles tant pour redynamiser votre garde-robe, la décoration de votre maison ou pour ne plus jamais visiter un musée de la même manière.

- Comment s'énergiser par nos postures et nos tenues ? Nous sommes parfois en manque d'énergie et des astuces simples existent pour nous énergiser :
 - découvrez l'univers singulier du langage corporel et des tenues qui énergisent.
- Entrez dans le monde du langage corporel, pour mieux comprendre les rapports aux autres, les décrypter, vous adapter.

REF. SN5701



FR



3 x 2 heures



10:00 > 12:00 heures



14/04/2026 au 16/06/2026
29/09/2026 au 10/11/2026



49 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Mir stäerken lech de Réck!

ZILER

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

INHALT

- Ass et wierklech normal, dass een am Alter u Beweeglechkeet verléiert?
- Muss een sech wierklech dru gewinnen, all Dag mam Réck geplot ze sinn?
- Mir vu SMARTFORM soen Nee a wëllen lech begleeden op Ärem Wee zu engem gesonden a staarke Réck ouni Péng.
- D'Reckeschoul vu SMARTFORM basiert op dem Stäerke von Ärer Réckemuskulatur an dem Erléiere vun enger réckeschounender Verhalensweis.

- Mir hëllefent lech zeréck an e Liewen ouni Wéi, andeems Dir aktiv leiert, Är Récke problemer unzegoen, a schaffe geziilt doranner, Är Péng Schrott fir Schrott ze reduzéieren, andeems mir déi betraffe Beräicher systematesch stäerken.
- Zesumme mat eisen Experten aus dem Gesondheetsberäich gi mir präventiv géint altersbedéngte Muskelverfall vir a verbesseren esou Är Liewensqualitéit drastesch.
- Mir hëllefent, dass Dir lech erém wuel an Ärer Haut spiert, sou dass Dir Äert Liewe grad am Alter genéisse kénnt.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN5202L



LU



15 x 2 Stonnen



11:00 > 13:00 Auer



18/09/2026 bis 22/01/2027



225 €



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

Self-défense

CONTENU

Vous souhaitez gagner en confiance et mieux vous protéger au quotidien ?

Venez découvrir une initiation à la self-défense spécialement adaptée aux seniors.

La self-défense, ce n'est pas du combat : ce sont des gestes simples et efficaces pour éviter le danger. Nous travaillons la prévention, la posture, l'attention et l'utilisation de la voix. La séance est douce, progressive et respectueuse des capacités de chacun. Vous apprendrez une ou deux techniques faciles à mémoriser et à reproduire. Par exemple : se dégager d'une prise au poignet et créer de l'espace grâce au déplacement. Les exercices se font en binôme, en petit groupe et en toute sécurité.

REF. SN5601

 FR

 2 heures

 10:00 > 12:00 heures

 11/11/2026

 16 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Initiation à la Kizomba

CONTENU

Envie de découvrir la kizomba ?

Venez découvrir une initiation pour débutants sur deux cours, axée sur les pas de base essentiels, la posture, le rythme et la connexion.

La kizomba, née en Angola, est une danse de couple qui favorise la fluidité et l'écoute du partenaire. C'est une danse chaleureuse et festive qui offre le plaisir de la danse sociale. Les séances sont conçues pour être progressives, en binômes et en petit groupe, avec une ambiance bienveillante. L'objectif est d'apprendre les fondamentaux, sans entrer dans la technique avancée. C'est une opportunité agréable pour découvrir cette danse passionnante et conviviale.

REF. SN5602



FR



2 x 1 ½ heure



13:00 > 14:30 heures



20/11/2026 et 27/11/2026



22 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



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. 153



Weitere
Informationen
auf **LLC.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.155



Plus d'infos
sur LLLC.lu



Cours de cuisine en santé

CONTENU

Recettes élaborées à partir d'ingrédients de saison et préparées sur place.

Explication des techniques de préparation. Mise en pratique par les participants avec la réalisation de collations « santé ».

Ces ateliers thématiques allient nutrition, prévention et plaisir gustatif autour de sujets spécifiques de santé.

		REF. SN6501 > SN6515
	FR	
	3 heures	
	16:00 > 19:00 heures	
	47 €	
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg	
SN6502 L'alimentation qui ralentit le vieillissement	21/01/2026 16/12/2026	
SN6511 Les besoins en protéines chez les seniors, comment soutenir sa force musculaire	28/01/2026	
SN6506 Cholestérol : comment le baisser ou l'équilibrer ?	04/02/2026	
SN6501 Arthrose : comment diminuer les douleurs et assouplir les articulations par l'alimentation ?	11/02/2026 02/12/2026	
SN6507 Les maladies de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire	25/03/2026 09/12/2026	
SN6504 Détox naturelle et protection du corps	22/04/2026 03/06/2026	
SN6503 Diabète : comment maintenir une bonne glycémie et comment choisir ses aliments ?	29/04/2026	
SN6505 La beauté gourmande à croquer	13/05/2026 17/06/2026	
SN6514 L'équilibre acido-basique et l'alimentation	20/05/2026 10/06/2026	
SN6513 Adapter son alimentation aux changements du métabolisme avec l'âge	24/06/2026 16/09/2026	
SN6515 Alimentation cognitive et cérébrale : comment soutenir sa mémoire ?	01/07/2026 09/09/2026	
SN6512 Le jeûne intermittent	08/07/2026	
SN6510 Le microbiote intestinal : comment stimuler son immunité ?	23/09/2026 25/11/2026	
SN6508 L'ostéoporose	21/10/2026 11/11/2026	
SN6509 Les épices santé : le goût, les vertus et l'art de les associer	28/10/2026 18/11/2026	

Arthrose et activité physique

CONTENU

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

Il est recommandé aux participants d'apporter leur GSM et / ou tablette.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6807

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

26/01/2026

15 €

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

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.
- Comment maintenir un bon équilibre acido-basique et favoriser la détoxification.

- Les aliments anti-inflammatoires : que puis-je manger pour diminuer l'inflammation ?

REF. SN6104



FR



2 heures



14:00 > 16:00 heures



27/01/2026
17/11/2026



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La ménopause

CONTENU

Dès la ménopause, avec la baisse des hormones, on observe une augmentation du risque de développer des maladies cardio-vasculaires et d'autres pathologies.

- Comment une alimentation bien équilibrée peut-elle diminuer ce risque ?
- Comment arriver à diminuer les symptômes de la ménopause ?
- Comment augmenter son bien-être général ?

REF. SN6101



FR



2 heures



14:00 > 16:00 heures



03/02/2026

12/05/2026

22/09/2026



20 €



LLLC

2-4 rue Pierre Hentges

L-1726 Luxembourg

Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?

ZILER

Dir stëllt lech Froen zum Thema Demenz? Dir frot lech, wat ass den Ënnerscheed téscht Vergiesslechkeet a Demenz? Oder wou een zu Létzebuerg Ënnerstëtzung fénnt?

INHALT

- Wat ass eng Demenz?
- Verschidde Formen (Alzheimer, vaskulär, fronto-temporal...).
- Ënnerscheed téscht Vergiesslechkeet a Demenz.
- Ëmgang a Kommunikatioun mat Beträffen.
- Ënnerstëtzungen a Servicer zu Létzebuerg.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN6801L

LU

2 Stonnen

14:00 > 16:00 Auer

09/02/2026

15 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Simplement distract, ou est-ce autre chose ?

OBJECTIFS

Vous vous posez des questions autour des maladies neurocognitives ? 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, vasculaire, fronto-temporale...).
- Différence entre oubli et troubles neurocognitifs.
- Comment communiquer avec une personne concernée.
- Les services et aides disponibles au Luxembourg.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6801

FR

2 heures

14:00 > 16:00 heures

25/02/2026

15 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Preventioun

INHALT

- Kleng Virstellung vun der Police.
- vermeiden ech et, Affer ze ginn?
- Abrochspräventioun.
- Bedruch an Online-Arnaquen (Phishing,...).
- Déifstall a Trickdéifstall.
- Déifstall mat Gewalt – wéi

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN6201L



LU



2 Stonnen



10:00 > 12:00 Auer



17/03/2026



Gratis



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



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Améliorer son sommeil grâce à la psychologie positive

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance du sommeil
- Découvrir et expérimenter plusieurs approches issues de la psychologie positive pour

améliorer progressivement la qualité de son sommeil et ressentir les bienfaits d'un sommeil réparateur.

CONTENU

- Le rôle du sommeil et effets négatifs du manque de sommeil (cognitifs, physiques, émotionnels).
- Les conditions favorables pour un sommeil de qualité.
- L'apport de la psychologie positive dans le développement de ses ressources personnelles.

Il sera proposé de pratiquer les exercices entre les séances pour approfondir et développer de nouvelles ressources.

REF. SN6701



FR



3 x 3 heures



09 :00 > 12 :00 heures



14/04/2026 au 05/05/2026
22/09/2026 au 20/10/2026



65 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Ëmgang mat erger Persoun mat Demenz

INHALT

Demenzerkrankunge besser verstoen an Erausfuerderungen am Alldag besser meeschteren.

- Op wat oppassen bei der Kommunikatioun mat Beträffen?
- Wat ass erausfuerderend Verhalen a seng Ursachen?
- Wéi reageieren an schwierege Situations?
- Abléck a Kommunikatiounstechniken (z.B. Validatioun).

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN6802L

	LU
	2 Stonnen
	14:00 > 16:00 Auer
	20/04/2026
	15 €
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

Kraidertour: Et gëtt keen Onkraut – géint alles ass e Kraut gewuess!

INHALT

Et gëtt keen Onkraut!

Mir entdecken zesummen d'Artevielfalt vun de Lëtzebuerger Kraider a Heelplanzen, hir Wierkung an hiren natierleche Liewensraum zu Méidengen (Gemeng Contern) beim Kleng Centre Culturel.

REF. SN6601L



LU



3 ½ Stonnen



14:30 > 18:00 Auer



23/04/2026



32 €



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

Bien communiquer avec une personne atteinte de démence

CONTENU

Mieux comprendre les maladies démentielles et apprendre à mieux gérer les défis du quotidien.

- Comment communiquer avec une personne atteinte de démence ?
- Que signifie un comportement « provocant » ?
- Comment réagir dans des situations difficiles ?
- Aperçu des diverses techniques comme la validation.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6802

FR

2 heures

14:00 > 16:00 heures

29/04/2026

15 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Aarnesch - En Naturparadis mat raren Orchideeën

INHALT

D'Aarnesch ass en Deel vun der Kulturlandschaft vun Nidderaanwen, mat 25 Aarte vun Orchideeën an enger grousser Diversitéit u Planzen an Déieren.

E Rondwee vu 4,3 km féiert duerch d'Géigend mat Infotafelen iwvert d'Natur a seng Bewunner – eng flott Méiglechkeet, d'Biodiversitéit zesummen ze erliewen.

REF. SN6604L

 LU

 3 Stonnen

 14:15 > 18:00 Auer

 19/05/2026

 32 €

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

Demenzpräventioun: Wéi kann ech mäi Risiko verréngeren?

INHALT

Déi meesch Aarte vu Demenz si leider net heelbar, a bis elo gëtt et kee Schutz, fir net un Demenz z'erkranken. Mä – an dat ass déi gutt Noriicht – et ginn eng ganz Rëtsch Facteuren, déi de Risiko kënne verréngerent.

D'Zil vun dësem Virtrag ass et, lech konkret an wëssenschaftlech fundéiert Rotschléi ze ginn, wéi Dir Äre perséinleche Risiko reduzéiere kënnt, fir esou e gesond and aktiivt Liewen ze féieren.

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN6803L



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00 Auer



08/06/2026



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

CONTENU

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

L'objectif de cette séance est de vous prodiguer des conseils concrets et scientifiquement fondés sur la manière grâce à laquelle vous pouvez minimiser votre risque personnel afin de mener une vie saine et active.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6803

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

17/06/2026

15 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Microbiote intestinal – comment stimuler son immunité ?

CONTENU

Selon les études médicales, 70 à 80 % des cellules immunitaires logent dans les intestins.

Maintenir un microbiote intestinal en équilibre constitue une ligne de défense contre des pathogènes.

Quelle alimentation va protéger le microbiote et assurer une bonne défense à notre organisme ?

REF. SN6103



FR



2 heures



14:00 > 16:00 heures



29/09/2026



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

INHALT

Mir entdecken déi faszinéierend Welt vun de Lëtzebuerger Pilzen.

Wat ass hire Rôle am Naturhaushalt? Sinn se iessbar oder gëfteg?

Richteg bestëmmen a sammelen no der Lëtzebuerger Gesetzgebung.

REF. SN6602L



LU



3 ½ Stonnen



14:30 > 18:00 Auer



29/09/2026



32 €



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

L'ostéoporose

CONTENU

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

Quels sont les autres moyens ?

Certains changements du mode de vie peuvent aider à lutter contre la fragilisation des os qui s'accentue avec l'âge.

REF. SN6102

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00 heures

 06/10/2026

 20 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les plantes médicinales d'automne dans nos forêts

CONTENU

Le renouveau des plantes médicinales de nos champs et forêts.

Les herbes sauvages à la base de la médecine traditionnelle et alternative.

Les bienfaits des plantes sauvages sur notre système immunitaire.

REF. SN6603



FR



3 ½ heures



14:30 > 18:00 heures



06/10/2026



32 €



Point de rencontre :
LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Prévention

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6201

FR

2 heures

10:00 > 12:00 heures

20/10/2026

Gratuit

Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Kulinarike und Wein

Kulinarike 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.153



Weitere
Informationen
auf **LLC.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.155



Plus d'infos
sur LLC.lu



Cours de cuisine italienne

CONTENU

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

Ces ateliers seront consacrés aux recettes traditionnelles des différentes périodes et régions de l'Italie.

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

Ils cuisineront eux-mêmes et dégusteront ensuite le repas de façon conviviale.

Ces cours allient gastronomie, culture et plaisir gustatif autour de thèmes saisonniers.

SN7203	L'Italie : les plats du Carnaval	12/02/2026
SN7204	L'Italie : les plats de Pâques	26/03/2026
SN7205	L'Italie : les plats de l'été	07/05/2026
SN7206	L'Italie : la cuisine régionale – les Pouilles	15/10/2026
SN7207	L'Italie : les plats des fêtes de fin d'année	19/11/2026 03/12/2026

REF. **SN7203 > SN7207**



FR



2 heures



10:30 > 12:30 heures



38 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les vins biologiques – Découverte et dégustation

CONTENU

Découverte des vins biologiques de différentes régions d'Europe et des îles :

- Le terroir, les cépages et les vignerons de la région viticole.
- Explications sur les différents vins et leur origine.
- Initiation à la dégustation.

SN7602	Les vins biologiques de Bourgogne et du Beaujolais	12/05/2026
SN7603	Les vins biologiques d'Italie et d'Espagne	02/06/2026
SN7604	Les vins rosés biologiques du sud de la France	16/06/2026
SN7605	Les vins blancs biologiques de la Moselle et de la Saar	30/06/2026
SN7606	Les vins biologiques du Languedoc	06/10/2026
SN7607	Les vins biologiques des îles (Corse, Sardaigne, Santorin, Majorque)	20/10/2026
SN7610	Les bulles version bio	01/12/2026

REF. SN7602 > SN7610



FR



2 heures



17:00 > 19:00 heures



35 €



LLL
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les vins biologiques – « Blind Tasting »

CONTENU

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

REF. SN7609

 FR

 2 heures

 17:00 > 19:00 heures

 17/11/2026

 35 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Sprachen und Sitten

Es ist an der Zeit zu reisen!

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

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

Dem Alltag entkommen – eine Kursdauer lang.



Anmeldung über das Formular auf S.153



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.155



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



Italien – débutant (niveau 1)

OBJECTIFS

L'un des objectifs principaux du cours d'italien pour étrangers – niveau A1 – est de donner aux apprenants les moyens de communiquer dans des situations de la vie quotidienne. Cela comprend des compétences pratiques comme faire les courses, demander son chemin, commander au restaurant ou encore se présenter.

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

CONTENU

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

- Cette approche globale rend l'apprentissage plus vivant et aide les étudiants à mieux comprendre l'univers dans lequel la langue s'inscrit.
- Suivre ce cours d'italien niveau A1, c'est commencer un voyage vers une nouvelle façon de voir le monde : découvrir la richesse et la musicalité d'une langue magnifique, tout en s'immergeant dans la culture vibrante de l'un des pays les plus fascinants d'Europe.

REF. SN8301

 IT / FR

 10 x 2 heures

 08:30 > 10:30 heures
ou
10:30 > 12:30 heures

 26/01/2026 au 04/05/2026
28/09/2026 au 14/12/2026

 140 €

 Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Portugais – débutant (niveau 1)

OBJECTIFS

Cette formation vous permet de découvrir la langue et la culture portugaise à partir de situations de la vie quotidienne, accompagné de quelques notions de l'histoire du Portugal et de l'émigration portugaise au Luxembourg.

CONTENU

- Se présenter :
Epeler son nom, se présenter, parler de soi, saluer, donner l'heure, la date, décrire une personne, interpréter un bulletin météo, etc. et appréhender les situations de la vie courante.
- Faire des courses / aller au restaurant :
Pouvoir interagir simplement dans la langue au restaurant, au supermarché, demander un prix, dire ce que l'on aime, passer une commande, etc.
- Déplacements et rendez-vous :
Fixer, déplacer, annuler un rendez-vous, s'informer, comparer et réserver, donner son avis, exprimer un souhait, un doute, demander une précision, se renseigner à la gare, l'arrêt de bus et à l'aéroport.
- Exprimer des sentiments :
Exprimer sa satisfaction, son mécontentement, sa crainte, sa préférence, répondre à une invitation, traiter un appel téléphonique, laisser un message, présenter ses excuses, etc.

REF. SN8401

 PT / FR

 12 x 1 ½ heure

 12:30 > 14:00 heures

 13/02/2026 au 12/06/2026
25/09/2026 au 18/12/2026

 125 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais – élémentaire A2 à A3

OBJECTIFS

Permettre aux seniors d'apprendre en parlant et en s'éccoutant les uns et les autres à travers la pratique de l'anglais.

CONTENU

- Se présenter d'une manière simple et présenter quelqu'un. Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.
- Échanger des informations simples sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et loisirs. Communiquer simplement dans la vie de tous les jours : achats, restaurants, cafés.

- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
 - visionnage d'un film anglophone actuel ;
 - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
 - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

REF. SN8102

 EN / FR

 10 x 2 heures (1 sortie)

 10:00 > 12:00 heures

 04/03/2026 au 13/05/2026
Liste d'attente automne

 147 € (tickets cinéma et dîner non-inclus)

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais – intermédiaire B1 à B2

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

REF. SN8103



EN / FR



10 x 2 heures (1 sortie)



10:00 > 12:00 heures



05/03/2026 au 21/05/2026
Liste d'attente automne



147 € (tickets cinéma et dîner non-inclus)



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais – avancé B3 à C1

OBJECTIFS

Améliorer la capacité de conversation, compréhension et prononciation.

Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.

CONTENU

- À la fin de ce cours, l'apprenant est capable, à l'oral, de :
 - converser sur la plupart des sujets généraux ;
 - donner un compte rendu détaillé d'événements et expériences personnels ;
 - exprimer clairement ses opinions et argumenter au cours d'un débat ;
 - commenter les informations d'actualité.

- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
 - visionnage d'un film anglophone actuel ;
 - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
 - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

REF. SN8104

 EN/ FR

 10 x 2 heures (1 sortie)

 10:00 > 12:00 heures

 03/03/2026 au 12/05/2026
Liste d'attente automne

 147 € (tickets cinéma et dîner non-inclus)

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

LinGoLux Café

CONTENU

Envie de pratiquer la langue française ?

Envie de découvrir les régions Moselle et Mullerthal ?

Participez au LinGoLux Café !

LinGoLux est une plateforme digitale sous la forme de quiz qui associe la pratique du français, de l'allemand, du luxembourgeois, de l'anglais et la découverte des régions Mullerthal et Moselle. Concrètement, les personnes sont interrogées sur la grammaire, la conjugaison, le vocabulaire de chaque langue et sur la géographie, la culture, la nature et l'histoire du Luxembourg.

Nous vous invitons à venir découvrir LinGoLux dans sa version française en participant à un LinGoLux Café où vous aurez l'occasion de tester vos connaissances linguistiques et culturelles, mais aussi de gagner un prix !

Oserez-vous relever le défi ?

Bonne ambiance garantie !

www.lingolux.lu

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN8501



FR



2 heures



10:00 > 12:00 heures



13/04/2026



Gratuit



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLL
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol – débutant (niveau 1)

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

REF. SN8201

 ES / FR

 30 x 2 heures

 14:45 > 16:45 heures

 01/10/2026 au 17/06/2027

 365 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol – intermédiaire (niveau 2)

OBJECTIFS

- Communiquer dans des domaines d'intérêt personnel.
- Compréhension de discussions sur des sujets divers.

- Approfondissement de la connaissance des pays hispaniques.

CONTENUS

- Communiquer dans les domaines d'intérêt personnel :
 - comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de sujets familiers dans le travail, à l'école, dans les loisirs, les voyages, etc. ;
 - pouvoir interagir simplement dans la langue dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée ;
 - produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt ;

- raconter un évènement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.
- Compréhension de discussions sur des sujets divers.
- Approfondissement de la connaissance des pays hispaniques.

REF. SN8202

 ES / FR

 30 x 2 heures

 12:45 > 14:45 heures

 01/10/2026 au 17/06/2027

 365 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol – avancé I (niveau 3)

OBJECTIFS

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

CONTENU

- Découverte de nouveaux temps verbaux, tels que l'imparfait, son contraste avec le présent du niveau A2, le futur et le conditionnel présent.
- Apprendre à raconter une histoire, un conte ou une anecdote de manière fonctionnelle.
- Approfondir les structures comme les temps conditionnels, le subjonctif, l'impératif, et l'utilisation de connecteurs temporels.
- Pratique des structures impersonnelles pour parler des traditions et coutumes et des quantificateurs.

REF. SN8203

 ES / FR

 30 x 2 heures

 08:15 > 10:15 heures

 01/10/2026 au 17/06/2027

 365 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol – avancé II (niveau 4)

OBJECTIFS

Atteindre un niveau permettant de communiquer avec confiance et spontanéité.

CONTENU

- Approfondir la connaissance de l'espagnol et gagner en aisance dans la communication orale et écrite.
- Consolidation de la grammaire, enrichissement du vocabulaire, et perfectionnement de la compréhension des nuances culturelles et idiomatiques.
- Activités pratiques : discussions, lectures, écoutes, jeux de rôle, exercices de grammaire et d'expression.

REF. SN8204



ES / FR



30 x 2 heures



10:15 > 12:15 heures



01/10/2026 au 17/06/2027



365 €



Possibilité de déjeuner sur place
au tarif préférentiel de 10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Calendrier des formations

2026



Calendrier des formations 2026 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
JANVIER			
08/01/2026	Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle – focus sur ChatGPT	SN1108	12
21/01/2026	Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	104
26/01/2026	Boîte à outils bien-être	SN5401	86
26/01/2026	Arthrose et activité physique	SN6807	105
26/01/2026	Italien – débutant (niveau 1)	SN8301	132
27/01/2026	Le jeu d'échec – intermédiaires	SN5502	88
27/01/2026	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	106
28/01/2026	Le jeu d'échec – débutants	SN5501	87
28/01/2026	Cours de santé en cuisine : les besoins en protéines chez les seniors, comment soutenir sa force musculaire	SN6511	104
FÉVRIER			
03/02/2026	La ménopause	SN6101	107
04/02/2026	Cours de santé en cuisine : cholestérol – comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	104
05/02/2026	Créer un album photos	SN1107	10
05/02/2026	Marche lestée pour seniors – Rucking	SN5001	89
09/02/2026	Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?	SN6801L	108
11/02/2026	D'Fleegeversécherung	SN2301L	24
11/02/2026	Cours de santé en cuisine : arthrose – comment diminuer les douleurs et assouplir les articulations par l'alimentation ?	SN6501	104
12/02/2026	L'Italie : les plats du Carnaval	SN7203	126
13/02/2026	Portugais – débutant (niveau 1)	SN8401	133
23/02/2026	Déi digital Welt entdecken	SN1101L	11
23/02/2026	Psychologie et Communication	SN5402	90

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
24/02/2026	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	91
25/02/2026	Les arts plastiques : le langage de l'art abstrait et figuratif	SN3201	46
25/02/2026	Zumba Gold ®	SN5801	93
25/02/2026	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	91
25/02/2026	Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité (niveau 1)	SN5004	92
25/02/2026	Simplement distrait, ou est-ce autre chose ?	SN6801	109
26/02/2026	Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle – focus sur ChatGPT	SN1108	12
27/02/2026	L'histoire de l'art : l'introduction	SN4101	62
<hr/>			
MARS			
03/03/2026	Les années folles à St Germain-des-Prés	SN4403	63
03/03/2026	Fitness: Kuck no dengem Kierper a spier dech fit am Alldag	SN5201L	94
03/03/2026	Anglais – avancé B3 à C1	SN8104	136
04/03/2026	Rédiger sa directive anticipée du patient : que faut-il faire ?	SN2302	25
04/03/2026	Le dessin : les fondamentaux	SN3301	47
04/03/2026	Anglais – élémentaire A2 à A3	SN8102	134
05/03/2026	Le patrimoine	SN2601	26
05/03/2026	Anglais – intermédiaire B1 à B2	SN8103	135
06/03/2026	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	95
08/03/2026	La musique : Dr Lonnie Smith	SN4201	60
10/03/2026	Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité (niveau 2)	SN5005	92
12/03/2026	Les règles et les droits de succession	SN2401	28
12/03/2026	De Patrimoine	SN2601L	27
17/03/2026	Les figures du fou dans la peinture et la littérature depuis le Moyen-Âge à aujourd'hui	SN4402	64

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
17/03/2026	Preventiou	SN6201L	110
18/03/2026	Den elektronische Patientendossier (Dossier de soins partagé, DSP)	SN2303L	29
18/03/2026	Les arts plastiques : les couleurs et le cercle chromatique	SN3202	48
19/03/2026	Comment remplir une déclaration d'impôts ?	SN2602	30
25/03/2026	Cours de santé en cuisine : les maladies de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire	SN6507	104
26/03/2026	D'Steiererklärung	SN2602L	31
26/03/2026	L'Italie : les plats de Pâques	SN7204	126
31/03/2026	La Comédie Humaine de Balzac	SN4401	65

AVRIL

13/04/2026	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	13
13/04/2026	Les clés pour une santé physique durable : bien vieillir en mouvement	SN5006	96
13/04/2026	LinGoLux Café	SN8501	137
14/04/2026	La francophonie et ses pépites	SN4404	67
14/04/2026	L'économie à travers l'histoire et les principaux courants : pour mieux comprendre l'actualité	SN4601	66
14/04/2026	Le puissant langage des couleurs et des postures	SN5701	97
14/04/2026	Améliorer son sommeil grâce à la psychologie positive	SN6806	111
15/04/2026	Les traitements médicaux à l'étranger	SN2304	32
16/04/2026	Créer un album photos	SN1107	10
17/04/2026	L'histoire de l'art : le réalisme en Amérique	SN4102	68
20/04/2026	Ēmgang mat enger Persoun mat Demenz	SN6802L	112
22/04/2026	Le dessin : l'approche nordique et la maîtrise de l'espace	SN3302	49
22/04/2026	Cours de santé en cuisine : détox naturelle et protection du corps	SN6504	104
23/04/2026	Kraidertour: Et gött keen Onkraut – géint alles ass e Kraut gewuess!	SN6601L	113
29/04/2026	Bien communiquer avec une personne atteinte de démence	SN6802	114
29/04/2026	Cours de santé en cuisine : diabète – comment maintenir une bonne glycémie et comment choisir ses aliments ?	SN6503	104

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
MAI			
04/05/2026	Lëtzebuergesch App's am Alldag benotzen	SN1102L-1	14
04/05/2026	Ateliers de cinéma – Videomaking	SN4501	69
06/05/2026	Patiente Rechter zu Lëtzebuerg	SN2306	33
06/05/2026	Les arts plastiques : les lois de la composition	SN3203	50
07/05/2026	L'Italie : les plats de l'été	SN7205	126
10/05/2026	La musique : Folksongs and Beyond	SN4203	60
11/05/2026	Super Seniors	SN2801	34
12/05/2026	Déi elektronesch Ënnerschrëft a Luxtrust	SN1103L-1	15
12/05/2026	La ménopause	SN6101	107
12/05/2026	Les vins biologiques de Bourgogne et du Beaujolais	SN7602	127
13/05/2026	Cours de santé en cuisine : la beauté gourmande à croquer	SN6505	104
19/05/2026	D'Aarnesch – En Naturparadis mat raren Orchideeën	SN6604L	115
20/05/2026	Cours de santé en cuisine : l'équilibre acido-basique et l'alimentation	SN6514	104
JUIN			
02/06/2026	Les vins biologiques d'Italie et d'Espagne	SN7603	127
03/06/2026	Cours de santé en cuisine : détox naturelle et protection du corps	SN6504	104
04/06/2026	Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle – focus sur ChatGPT	SN1108	12
05/06/2026	L'histoire de l'art : la figuration aujourd'hui	SN4103	70
07/06/2026	La musique : la flûte de Charles Koechlin (1867-1950)	SN4204	60
08/06/2026	Demenzpräventioun: Wéi kann ech mäi Risiko verréngeren?	SN6803L	116
10/06/2026	Déi medezinesch Rechnunge verstoën	SN2305L	35
10/06/2026	Le dessin : les techniques gréco-latines et la maîtrise des volumes	SN3303	51
10/06/2026	Cours de santé en cuisine : l'équilibre acido-basique et l'alimentation	SN6514	104

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
11/06/2026	Présentation du SIMPA – le service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées	SN2201	36
16/06/2026	Les vins rosés biologiques du sud de la France	SN7604	127
17/06/2026	Präsentatioun vum SIMPA – den nationalen Informatiouns- an Mediatiousservice fir eeler Leit	SN2201L	37
17/06/2026	Prévention de la démence : comment puis-je réduire mon risque ?	SN6803	117
17/06/2026	Cours de santé en cuisine : la beauté gourmande à croquer	SN6505	104
18/06/2026	Les règles et les droits de succession	SN2401	28
24/06/2026	Cours de santé en cuisine : adapter son alimentation aux changements du métabolisme avec l'âge	SN6513	104
30/06/2026	Les vins blancs biologiques de la Moselle et de la Saar	SN7605	127
<hr/>			
JUILLET			
01/07/2026	Cours de santé en cuisine : alimentation cognitive et cérébrale – comment soutenir sa mémoire ?	SN6515	104
21/06/2026	La musique : les perles rares de MelusinArt – musique de chambre pour clarinette, cor et piano	SN4205	60
05/07/2026	La musique : constellations sonores – entre archets, baguettes, plectres et marteaux	SN4206	60
08/07/2026	Cours de santé en cuisine : le jeûne intermittent	SN6512	104
<hr/>			
SEPTEMBRE			
09/09/2026	Présentation du SIMPA – le service national d'information et de médiation dans le domaine des services pour personnes âgées	SN2201	36
09/09/2026	Cours de santé en cuisine : alimentation cognitive et cérébrale – comment soutenir sa mémoire ?	SN6515	104
15/09/2026	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	91
16/09/2026	L'assurance dépendance	SN2301	38
16/09/2026	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	91
16/09/2026	Cours de santé en cuisine : adapter son alimentation aux changements du métabolisme avec l'âge	SN6513	104
17/09/2026	Créer un album photos	SN1107	10
17/09/2026	Präsentatioun vum SIMPA – den nationalen Informatiouns- an Mediatiousservice fir eeler Leit	SN2201L	37

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
18/09/2026	Mir stäerken lech de Réck!	SN5202L	98
22/09/2026	Le jeu d'échec – intermédiaires	SN5502	88
22/09/2026	La ménopause	SN6101	107
22/09/2026	Améliorer son sommeil grâce à la psychologie positive	SN6806	111
23/09/2026	Zumba Gold ®	SN5801	93
23/09/2026	Le jeu d'échec – débutants	SN5501	87
23/09/2026	Cours de santé en cuisine : le microbiote intestinal, comment stimuler son immunité ?	SN6510	104
24/09/2026	Les règles et les droits de succession	SN2401	28
25/09/2026	L'histoire de l'art : l'art digital	SN4109	71
25/09/2026	Portugais – débutant (niveau 1)	SN8401	133
27/09/2026	La musique : les Bergeries	SN4207	60
28/09/2026	Italien – débutant (niveau 1)	SN8301	132
29/09/2026	Microbiote intestinal – comment stimuler son immunité ?	SN6103	118
29/09/2026	Wanderung an d'Welt vun de Lëtzebuerger Dréischelen (Pilzen)	SN6602L	119
29/09/2026	Le puissant langage des couleurs et des postures	SN5701	97

OCTOBRE			
01/10/2026	Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle – focus sur ChatGPT	SN1108	12
01/10/2026	Espagnol – débutant (niveau 1)	SN8201	138
01/10/2026	Espagnol – intermédiaire (niveau 2)	SN8202	139
01/10/2026	Espagnol – avancé I (niveau 3)	SN8203	140
01/10/2026	Espagnol – avancé II (niveau 4)	SN8204	141
02/10/2026	Wéi kann e sech am Internet schützen?	SN1103L	16
02/10/2026	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	95
04/10/2026	La musique : perspectives triadiques	SN4208	60
05/10/2026	Ateliers de cinéma – Videomaking	SN4501	69
06/10/2026	Les écrivains de la Provence	SN4408	72

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
06/10/2026	L'économie à travers l'histoire et les principaux courants : pour mieux comprendre l'actualité	SN4601	66
06/10/2026	Boîte à outils bien-être	SN5401	86
06/10/2026	L'ostéoporose	SN6102	120
06/10/2026	Les plantes médicales d'automne dans nos forêts	SN6603	121
06/10/2026	Les vins biologiques du Languedoc	SN7606	127
07/10/2026	De leschte Wällen: Wat muss ech maachen?	SN2302L	39
07/10/2026	Le dessin circulaire selon Da Vinci et Dali	SN3304	52
08/10/2026	Le patrimoine	SN2601	26
15/10/2026	De Patrimoine	SN2601L	27
15/10/2026	L'Italie : la cuisine régionale – les Pouilles	SN7206	126
16/10/2026	L'histoire de l'art : l'art chinois	SN4110	73
18/10/2026	La musique : time traveling flute	SN4209	60
19/10/2026	Les clés pour une santé physique durable : bien vieillir en mouvement	SN5006	96
20/10/2026	La femme-auteure, dans la littérature française, depuis le Moyen-Âge à aujourd'hui	SN4405	74
20/10/2026	Prévention	SN6201	122
20/10/2026	Les vins biologiques des îles (Corse, Sardaigne, Santorin, Majorque)	SN7607	127
21/10/2026	Le Dossier de Soins Partagé électronique (DSP)	SN2303	40
21/10/2026	Cours de santé en cuisine : l'ostéoporose	SN6508	104
22/10/2026	Comment remplir une déclaration d'impôts ?	SN2602	30
25/10/2026	La musique : jeux de mains – jeux de mots	SN4210	60
26/10/2026	Kontakt zu Famill a Frënn halen	SN1104L	17
27/10/2026	La grande aventure du surréalisme	SN4409	75
28/10/2026	Cours de santé en cuisine : les épices santé – le goût, les vertus et l'art de les associer	SN6509	104
29/10/2026	D'Steiererklärung	SN2602L	31

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
NOVEMBRE			
09/11/2026	Déi sozial Netzwerker an der Praxis	SN1104L-1	18
09/11/2026	Super Seniors	SN2801	34
10/11/2026	Victor Hugo : l'écrivain, poète et romancier et l'homme politique engagé	SN4406	76
11/11/2026	D'Behandlung am Ausland	SN2304L	41
11/11/2026	Les arts plastiques : le processus créatif	SN3207	53
11/11/2026	Self-défense	SN5601	99
11/11/2026	Cours de santé en cuisine : l'ostéoporose	SN6508	104
12/11/2026	Comprendre et utiliser l'Intelligence Artificielle – focus sur ChatGPT	SN1108	12
15/11/2026	La musique : Slide, valves and keys – Music for horn, trombone and piano	SN4211	60
17/11/2026	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	106
17/11/2026	Les vins biologiques – « Blind-Tasting »	SN7609	128
18/11/2026	Cours de santé en cuisine : les épices santé – le goût, les vertus et l'art de les associer	SN6509	104
19/11/2026	Créer un album photos	SN1107	10
19/11/2026	Les règles et les droits de succession	SN2401	28
19/11/2026	L'Italie : les plats des fêtes de fin d'année	SN7207	126
20/11/2026	Initiation à la Kizomba	SN5602	100
22/11/2026	La musique : Ciel, Air et Vent	SN4212	60
23/11/2026	Administrativ Demarchen an de Guichet Unique	SN1105L	19
25/11/2026	Comprendre la facture de votre médecin	SN2305	42
25/11/2026	Le dessin contemporain : maîtriser le clair-obscur	SN3308	54
25/11/2026	Cours de santé en cuisine : le microbiote intestinal, comment stimuler son immunité ?	SN6510	104
27/11/2026	De Guichet Unique an der Praxis	SN1105L-1	20
29/11/2026	La musique : Game of Thieves – Wind quintets for the young and young at heart	SN4213	60

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
DÉCEMBRE			
01/12/2026	Les bulles version bio	SN7610	127
02/12/2026	Patiente Rechter zu Lëtzebuerg	SN2306	33
02/12/2026	Les arts plastiques : la figuration libre	SN3206	55
02/12/2026	Cours de santé en cuisine : arthrose – comment diminuer les douleurs et assouplir les articulations par l'alimentation ?	SN6501	104
03/12/2026	L'Italie : les plats des fêtes de fin d'année	SN7207	126
06/12/2026	La musique : Der junge Richard Strauss (1864-1949)	SN4214	60
07/12/2026	Alles ass digital: Fernseh, Filmer, Fotoen a Musek	SN1106L	21
09/12/2026	Cours de santé en cuisine : les maladies de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire	SN6507	104
13/12/2026	La musique : Chants, Danses	SN4215	60
16/12/2026	Le dessin contemporain : le dessin au trait	SN3309	56
16/12/2026	Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	104
LISTE D'ATTENTE			
Dates à définir au long de l'année 2026	Lëtzebuerg: déi zwee Weltkricher	SN4302L	80
	Trounwiessel a Monarchie zu Lëtzebuerg 1815-2025	SN4301L	79
	Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)	SN4304L	82
	Lëtzebuerg am 19. an 20. Joerhonnert – d'Geschicht vun der Entsteeung vun enger Natioun	SN4303L	81
	Excursion : le Centre Pompidou-Metz	SN4104	77
	Excursion : Moderne Galerie Sarrebruck	SN4111	78
	Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité (niveau 2)	SN5005	92
	Bouger mieux, vivre mieux : renforcement et mobilité (niveau 1)	SN5004	92
	Marche lestée pour seniors – Rucking	SN5001	89
	Anglais – avancé B3 à C1	SN8104	136
	Anglais – élémentaire A2 à A3	SN8102	134
	Anglais – intermédiaire B1 à B2	SN8103	135

KURSE FÜR SENIOREN 2026

Anmeldeformular



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

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



LLLc.lu



DATEN

Name und Vorname:

Geburtsdatum und Geburtsort:

Geschlecht: männlich weiblich

Staatsangehörigkeit:

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

KURSE FÜR SENIOREN 2026

Anmeldeformular (Fortsetzung)



ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:

Hausnummer und Straße:

Postleitzahl und Ort:

Telefon : E-mail:

Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung der Einschreibegebühr gültig.

Bei Rücktritt des Teilnehmers muss das Luxembourg Lifelong Learning Centre (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 entweder

• per E-Mail an formation@lllc.lu oder

• per Post an

CSL/LLLC

B.P. 1263

L-1012 Luxembourg

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

Indem ich folgendes Formular ausfülle, 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 sich Seite 158-159 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

Ich bin mit den allgemeinen Teilnahmebedingungen einverstanden:



Datum: Unterschrift:

FORMATIONS POUR SENIORS 2026

Formulaire d'inscription

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



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



LLC.JU



COORDONNÉES

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Sexe : masculin féminin

Nationalité : _____

Résidence : Luxembourg Belgique Autre pays

Allemagne France



FORMATIONS POUR SENIORS 2026

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 deux semaines avant le début de la formation.

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

• par courriel à **formation@lllc.lu** soit

• par courrier postal à

CSL/LLLC

B.P. 1263

L-1012 Luxembourg

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

En remplissant la présente fiche, j'autorise le LLLC à traiter les présentes données nominatives par voie informatique. Le LLLC m'informe que sur demande, je peux obtenir sans frais, à des intervalles raisonnables et sans délais excessifs, l'accès aux données me concernant. Je déclare par la présente accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent page 158-159 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

Date : Signature :



Formations pour **seniors**

Conditions générales
de participation

Conditions générales de participation

Article 1 – Inscription

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

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

Article 2 – Admission aux formations et certificats

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

Le candidat doit bénéficier au moment de sa candidature ainsi que pendant toute la durée de la formation du droit de séjourner sur le territoire national.

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

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

Article 3 – Conditions de paiement

Le candidat est tenu d'effectuer le paiement des droits d'inscription selon les instructions figurant sur la facture.

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

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

Article 4 – Annulation

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

Article 5 – Abandon de la formation par le candidat

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

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

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

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

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

Article 6 – Protection des données personnelles

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

Article 7 – Droit à l'image

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

Article 8 – Responsabilité

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

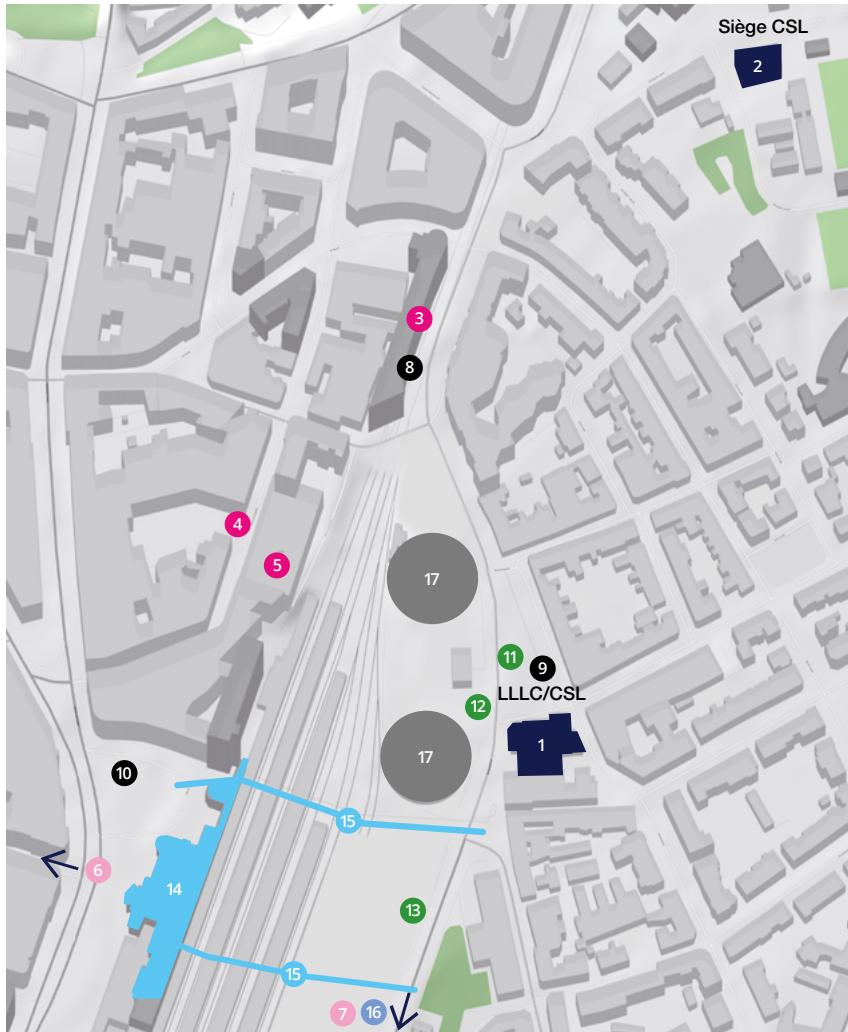
Retrouvez les conditions générales
sur notre site internet



LLLC.lu



Plan d'accès



- 1** 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](#)

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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Service national d'information et de
médiation dans le domaine
des services pour personnes âgées



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



MEC | mouvement pour
l'égalité
des chances

... pour tous!



FÉDÉRATION NATIONALE
DES ÉCOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA

Nos formations, votre atout.



Découvrez toutes
nos formations :
LLLC.lu

Find us on



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

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

T +352 27 494 600
formation@lllc.lu

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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