



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG



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

# Formations pour seniors



Programme  
SEPT | DEC **2023**

DIALOGUE | FORMATION | N°1

# La Chambre des salariés, une structure indispensable qui



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

## **Vous informe**

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

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

## **Vous aide à progresser**

La CSL contribue à l'organisation de la formation professionnelle initiale. Acteur fort et incontournable, à la croisée des mondes de la formation initiale, de la formation continue et du monde socioéconomique, 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.

## **Défend vos intérêts**

La CSL défend les intérêts de ses 600 000 ressortissants 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.



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



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

# Le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), un cadre idéal pour vous accompagner

Les collaborateurs de la Chambre des salariés (CSL) attachent une importance particulière à ce que les salles de formation et de conférence offrent des conditions optimales de travail. Équipée de matériel technologique et didactique de pointe, notre infrastructure réunit les critères de qualité nécessaires pour se mettre au service de votre réussite.

La CSL, par le biais de son centre de formation, le Luxembourg Lifelong Learning Centre, propose entre autres :

- des formations pour seniors ;
- des cours du soir et de jour ;
- des séminaires inter et intra-entreprise ;
- des formations universitaires ;
- des formations spécialisées ;
- une formation pour accéder à des études universitaires ;
- des cours de formation en langue luxembourgeoise ;
- des certifications informatiques, bancaires, en gestion de projet et autres.

Dans les semaines qui précèdent la formation, le LLLC adresse aux participants un courrier individualisé de confirmation, précisant l'adresse, l'heure exacte et le nom de l'intervenant de la formation.

Le LLLC propose un buffet qui est servi entre 12h00 et 14h00 dans la brasserie située au rez-de-chaussée de son bâtiment.

Le matin, café, eau et jus de fruits accompagnés de viennoiseries sont servis aux participants.

Un espace détente non-fumeur équipé de distributeurs de boissons, ainsi que la mise à disposition gratuite de journaux et de magazines, permettent aux participants de profiter de leurs pauses formation.

Régulièrement, le LLLC interroge ses participants quant à leur satisfaction et ce, à tous les niveaux (déroulement de la formation, prestation du formateur, support de cours et autres services connexes) afin de prendre en compte pour autant que possible leurs besoins et d'améliorer continuellement la qualité de son approche.

## Pour tout renseignement sur nos formations :



formation@LLLC.lu  
LLLC.lu



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

**Heures d'ouverture de nos bureaux :**  
du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00.



**LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE**

LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

## Die Weiterbildung im Dienste der persönlichen Entfaltung in jedem Alter

---

Die Vorstellung des Ruhestands hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Der Übergang in den Ruhestand, ob man dieses Recht schon in Anspruch genommen hat oder sich dem Moment nähert, stellt sowohl einen Meilenstein als auch das Schreiben eines neuen Kapitels dar.

Es liegt bei jedem Einzelnen, dieses Kapitel auf seine Art und Weise zu schreiben und es so zu gestalten, dass es den eigenen individuellen Erwartungen und Ansprüchen entspricht.

Somit ist es ausschlaggebend, sich als Autor/in dieses Kapitels zu behaupten und aktiv zu entscheiden, wie sich diese Lebensphase gestalten soll. Die Persönlichkeiten, Interessen und Möglichkeiten sind vielfältig und müssen bei der Definierung dieses Lebensabschnitts mit einfließen.

Der Ruhestand stellt zwar einerseits das offizielle Ende des Berufslebens dar, ist aber auch gleichzeitig der Beginn eines neuen Lebensabschnitts, welcher ebenso aktiv und erfüllend sein kann, und sich letztlich nach den eigenen Interessen richtet.

Daher ist es umso wichtiger, unseren Senioren, Menschen ab 60 Jahren, eine breite Palette von Möglichkeiten zu bieten und auch dafür zu sorgen, dass die Lehrmethoden angepasst sind, um das Schreiben dieses neuen Kapitels optimal zu unterstützen.

Seit der Gründung der Arbeitnehmerkammer (CSL) 2008, sind die Rentner ebenfalls im Plenum der Arbeitnehmerkammer vertreten. Die CSL setzt sich für ihre Interessen und ihre Lebensqualität ein. Um diese Arbeiten weiterführen zu können ist es wichtig, dass die Rentner ihre Vertreter unterstützen und von ihrem Wahlrecht bei den Sozialwahlen Anfang 2024 für die CSL Gebrauch machen.

Seit 2019 ist es unserer Berufskammer ebenfalls ein Anliegen, Lernprogramme anzubieten, die den Erwartungen und Bedürfnissen der Senioren entsprechen.

Die Ausbildungsprogramme, die durch unser Weiterbildungszentrum, das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC) angeboten werden ermöglichen es den Senioren, sich in einer Umgebung wiederzufinden in der es möglich ist, sich auszutauschen und gemeinsam zu lernen.

Dabei werden auch neue Erfahrungen gesammelt und die Beobachtungsgabe, die Konzentrationsfähigkeit und das Assoziationsvermögen trainiert. Diese wesentlichen Fähigkeiten helfen dabei komplexe Situationen zu meistern.

„Man lernt nie aus“, dieses Prinzip liegt der Weiterbildung zugrunde und richtet sich auch an alle Betroffenen, unabhängig des Alters oder der Lebenslage. Es liegt an uns, Kurse zu definieren und anzubieten, die den Erwartungen unserer Teilnehmer ebenfalls den verschiedenen altersbedingten Besonderheiten entsprechen.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem neuen Ausbildungsprogramm für das 2. Semester 2023 eine treffende Kursauswahl anzubieten und so aktiv zu Ihrer täglichen Entfaltung beizutragen und Sie beim Schreiben dieses neuen Kapitels zu begleiten.

Wir freuen uns, Sie bald unter unseren Teilnehmern begrüßen zu dürfen.

Juni 2023

## La formation au service de l'épanouissement personnel à tout âge



Jean-Claude Reding

Vice-président de la CSL

L'image de la retraite a fortement évolué ces dernières années. Le passage à la retraite, que l'on s'en approche ou que l'on s'y trouve déjà, représente tant un cap à passer que l'écriture d'un nouveau chapitre. À chacun de l'écrire à sa façon et de le définir de manière à ce qu'il convienne et réponde aux attentes et exigences individuelles.

Il est ainsi essentiel d'en devenir l'auteur et de choisir activement ce à quoi ce chapitre doit ou devra ressembler. Les personnalités, les intérêts et les possibilités sont aussi variés que nombreux et doivent être considérés et respectés lors de la définition de cette période afin d'en tirer le meilleur.

Le départ à la retraite représente certes la fin officielle de la vie active professionnelle mais est également le départ d'une nouvelle vie tout aussi active, épanouissante et finalement centrée sur ses intérêts.

Il est donc essentiel d'offrir une large gamme d'opportunités à nos seniors, aux personnes de 60 ans et plus, tout en veillant à ce que les

thèmes et les outils soient adaptés, cela dans le but de soutenir l'écriture de ce nouveau chapitre.

Depuis la création de la Chambre des salariés (CSL) en 2008, les retraités sont également représentés dans l'assemblée plénière de cette dernière. La CSL s'engage pour la défense de leurs intérêts et de leur qualité de vie. Pour continuer ces travaux, il est important que les retraités soutiennent leurs représentants et utilisent leur droit de vote aux élections sociales début 2024 pour la CSL.

Il tient également à cœur à notre chambre professionnelle de proposer des programmes de formation en accord avec les attentes et les besoins des seniors, et ce depuis 2019.

Les programmes proposés à travers notre centre de formation continue, le Luxembourg Lifelong Learning Centre, permettent aux seniors de se retrouver dans un cadre où il est possible d'échanger et d'apprendre ensemble tout en se créant de nouvelles expériences et d'entretenir des capacités telles que la faculté

de concentration, d'observation et d'association - des capacités essentielles pour faire face à des situations complexes qui pourraient se présenter.

« On n'a jamais fini d'apprendre », ce constat se retrouve dans les fondements mêmes de la formation continue et s'adresse à toutes les personnes concernées, quel que soit leur âge et quelle que soit leur situation. À nous de sélectionner et de proposer les cours adaptés aux attentes de nos participants tout en prenant en compte les différentes spécificités liées notamment à l'âge.

Avec ce nouveau programme du 2<sup>e</sup> semestre 2023, nous espérons apporter une sélection de cours pertinente dans le but de contribuer activement à votre épanouissement quotidien et de vous accompagner dans l'écriture de ce nouveau chapitre.

Au plaisir de vous retrouver prochainement parmi nos participants.

Juin 2023

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>   <i>Informationstechnologie und Fotografie</i>	<b>8</b>
<b>2</b>   <i>Die Bürgerrechte</i>	<b>20</b>
<b>3</b>   <i>Pensionierung und Erbschaft</i>	<b>34</b>
<b>4</b>   <i>Kunst und Geschichte</i>	<b>40</b>
<b>5</b>   <i>Gesundheitsfördernde Aktivitäten</i>	<b>60</b>
<b>6</b>   <i>Gesundheit und Sicherheit</i>	<b>68</b>
<b>7</b>   <i>Freuden des Lebens</i>	<b>78</b>
<i>Ausbildungskalender - pro Monat</i>	<b>95</b>
<i>Ausbildungskalender - auf Anfrage / Warteliste</i>	<b>100</b>
<i>Einschreibeformular</i>	<b>101</b>
<i>Allgemeine Teilnahmebedingungen</i>	<b>106</b>

# Sommaire

<b>1</b>	<b>  Les technologies de l'information et la photographie</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>  Les droits des citoyens</b>	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>  La retraite et la succession</b>	<b>35</b>
<b>4</b>	<b>  L'art et l'histoire</b>	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>  Les activités de bien-être</b>	<b>61</b>
<b>6</b>	<b>  La santé et la sécurité</b>	<b>69</b>
<b>7</b>	<b>  Les plaisirs de la vie</b>	<b>79</b>
	Calendrier des formations - par mois	95
	Calendrier des formations - sur demande / liste d'attente	100
	Formulaire d'inscription	103
	Conditions générales	107

# Praktische Informationen

## Präsentation

Die in dieser Broschüre angebotenen Kurse und Aktivitäten richten sich an Senioren, die im Prinzip älter als 60 Jahre sind. Sie finden tagsüber an Werktagen statt.

## Zusammenfassend



### SPRACHE

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



### DAUER

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



### UHRZEIT

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



### TERMINE

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



### ORT

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



### WEITERBILDUNGSBEREICHE

1. Informationstechnologie und Fotografie
2. Bürgerrechte
3. Pensionierung und Erbschaft
4. Kunst und Geschichte
5. Gesundheitsfördernde Aktivitäten
6. Gesundheit und Sicherheit
7. Freuden des Lebens



### MITTAGESSEN

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, am Kurstag ein Mittagessen (12:00-14:00 Uhr) in der CSL-Brasserie zum Preis von 10 € einzunehmen. Die Reservierung sollte bis spätestens 09:00 Uhr am Kurstag im Sekretariat der CSL/LLLC erfolgen.

**FÜR MITGLIEDER EINER BEI DER CSL IM PLENUM VERTRETENEN GEWERKSCHAFT (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, 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.**



### EINSCHREIBUNG

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.101) anzumelden, entweder:

- per E-Mail an [formation@LLLC.lu](mailto:formation@LLLC.lu),
- per Post an **CSL/LLLC  
B.P. 1263  
L-1012 Luxembourg**



Diesen Katalog können Sie auf unserer Internetseite [LLLC.lu](http://LLLC.lu) herunterladen.



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

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



[formation@LLLC.lu](mailto:formation@LLLC.lu)  
[LLLC.lu](http://LLLC.lu)



# Les informations pratiques

## Présentation

Les formations et activités proposées dans cette brochure s'adressent aux seniors, soit en principe aux plus de 60 ans. Elles se déroulent en semaine, pendant la journée.

## En résumé



### LANGUE

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



### DURÉE

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



### HORAIRE

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



### DATES - SESSIONS

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



### LIEU

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



### LES DOMAINES PROPOSÉS

1. Les technologies de l'information et la photographie
2. Les droits des citoyens
3. La retraite et la succession
4. L'art et l'histoire
5. Les activités de bien-être
6. La santé et la sécurité
7. Les plaisirs de la vie



### DÉJEUNER

Les participants ont la possibilité de prendre le repas de midi (12h00-14h00) à la brasserie de la CSL le jour de la formation pour un prix de 10 €. La réservation du repas doit être effectuée au plus tard le jour même avant 09h00 au secrétariat de la CSL/LLLC.

**POUR LES MEMBRES D'UN SYNDICAT REPRÉSENTÉ AU SEIN DE L'ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DE LA CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, 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 encore toujours possible de s'inscrire moyennant une fiche d'inscription version papier (p.103) dûment remplie, soit

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



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



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

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



formation@LLLC.lu  
**LLLC.lu**





## Informationstechnologie und Fotografie

*Informationstechnologie zur Verbesserung Ihres täglichen Lebens in einer modernen Welt:*

- *lernen Sie, wie Sie Ihren Computer oder andere Kommunikationsmittel und alles, was damit zusammenhängt, sicher verwenden;*
- *erleichtern Sie den Austausch mit Ihren Verwandten und Freunden über E-Mails und soziale Netzwerke, führen Sie intelligente und nützliche Recherchen im Internet durch.*

*Entfalten Sie Ihre künstlerische Seite:*

- *um nicht länger von den Fotos enttäuscht zu sein, die auf Ihren Reisen, Ihren Spaziergängen oder Ihren privilegierten Momenten mit Familie oder Freunden aufgenommen wurden, lernen Sie die Grundlagen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Fotografie.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf [LLC.lu](http://LLC.lu)



# 1

## Les technologies de l'information et la photographie

Les technologies de l'information pour agrémenter votre quotidien dans un monde moderne :

- apprenez à utiliser votre ordinateur ou autre outil de communication et ce qui s'y rattache, et ce en toute sécurité ;
- facilitez les échanges avec vos proches et vos amis à travers les mails et les réseaux sociaux, effectuez des recherches intelligentes et utiles sur internet.

Développez votre côté artistique à travers la photographie :

- pour ne plus être déçu(e) des photos prises lors de vos voyages, de vos balades ou de vos moments privilégiés en famille ou entre amis, apprenez les bases ou encore approfondissez vos connaissances en photographie.

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## La découverte : la photographie comme miroir du réel

### CONTENU

- Prise de contact et découverte de l'appareil photo et de l'histoire de la photographie.
- L'utilisation de l'appareil photo et son paramétrage en fonction du projet.
- Visite guidée de la collection (fond) et de l'exposition du Centre national de l'audiovisuel (CNA).
- Mise en pratique des conseils à travers des sessions « découverte » en extérieur.
- Debriefing et Editing.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN1203



FR



3 x 3 heures  
3 x 4 heures (mise en pratique)



14h30 > 17h30  
(18/09/2023 ; 25/09/2023 ;  
02/10/2023)  
14h30 > 18h30  
(09/10/2023 ; 16/10/2023 ;  
23/10/2023)



18/09/2023  
25/09/2023  
02/10/2023  
09/10/2023  
16/10/2023  
23/10/2023



140 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg  
Centre national de l'audiovisuel  
1b, rue du Centenaire  
L-3475 Dudelange

## Wéi kann ech meech um Internet schützen?

### INHALT

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

### REF. SN1103L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer (03/10/23)  
14.00 > 17.00 Auer (05/10/23)



03/10/2023  
05/10/2023



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Kontakt zu Famill a Frënn halen

### INHALT

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

### REF. SN1104L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer (10/10/23)  
14.00 > 17.00 Auer (12/10/23)



10/10/2023  
12/10/2023



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Du projet à la réalisation : la photographie comme transformation du réel

### CONTENU

- Table ronde et définition des projets et de leur construction.
- Organisation et présentation des différentes techniques nécessaires à la réalisation du projet.
- Impression in-situ et création de la maquette.
- Mise en pratique au Centre national de l'audiovisuel (CNA) des différentes techniques de tirage créatives que sont :
  - le papier salé ;
  - le cyanotype ;
  - le tirage argentique.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN1204



FR



3 x 3 heures  
3 x 4 heures (mise en pratique)



14h30 > 17h30 (06/11/2023 ;  
13/11/2023 ; 20/11/2023)  
14h30 > 18h30 (27/11/2023 ;  
04/12/2023 ; 11/12/2023)



06/11/2023  
13/11/2023  
20/11/2023  
27/11/2023  
04/12/2023  
11/12/2023



140 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg  
Centre national de l'audiovisuel  
1b, rue du Centenaire  
L-3475 Dudelange

## Administrativ Demarchen an de Guichet unique

### INHALT

- Déi Lëtzebuenger 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



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



09/11/2023  
16/11/2023



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Créer un album photo

Cette formation vise à initier les participants de traiter les photos qu'ils souhaitent utiliser, de les télécharger puis de les mettre en valeur dans un outil qu'ils apprendront à manipuler au mieux.

### CONTENU

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

**REF. SN1107**



FR



2 x 3 heures



14h00 > 17h00



16/11/2023  
23/11/2023



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Multi-Média Daten

### INHALT

- D'Multi-Média Daten an hir Formater:
  - d'Musek;
  - d'Fotoen;
  - d'Videoen;
  - d'Filmer.
- D'Erënnerunge behalen:
  - al Formater ëmwandelen.
- D'Netzwierker:
  - Spotify;
  - Youtube.

### REF. SN1106L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer (28/11/23)  
14.00 > 17.00 Auer (30/11/23)



28/11/2023  
30/11/2023



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les APPs luxembourgeoises au quotidien

### CONTENU

Apportez votre tablette ou votre smartphone personnel et nous vous aidons à faciliter votre quotidien avec des APPs typiquement luxembourgeoises :

- Loisirs (Visit Luxembourg, What's Up) ;
- Mobilité (mobiliteit.lu, CFL mobile, Parkings) ;
- Marche, randonnée et vélo (Geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheem) ;
- Santé (sante.lu, doctena, pharmacies, qualité de l'air) ;

- Annuaire (editus.lu) ;
- Nouvelles (actualités et journaux luxembourgeois) ;
- Restauration ;
- Information (météo, poubelles).

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

### REF. SN1102-1



FR



3 x 3 heures



08h30 > 11h30 (05/12/2023)  
 14h00 > 17h00 (07/12/2023)  
 14h00 > 17h00 (14/12/2023)



05/12/2023  
 07/12/2023  
 14/12/2023



65 €



LLLC  
 2-4 rue Pierre Hentges  
 L-1726 Luxembourg

## Les données multimédia

Cette formation vise à vous familiariser avec les formats numériques des médias (musique, photos, vidéos) en utilisant les logiciels correspondants et en passant les anciens supports au format numérique.

### CONTENU

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

**REF. SN1106**



FR



3 heures



14h00 > 17h00



14/12/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# À LA RECHERCHE D'UNE **FORMATION** ?

Le LLLC vous accompagne dans votre projet « formation ».  
Découvrez l'offre complète sur [LLLC.lu](http://LLLC.lu)



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

## Les différentes formules :

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



## Die Bürgerrechte

*In Zusammenarbeit mit der Union luxembourgeoise des consommateurs (ULC) und der Patiente Verriedung A.s.b.l. bieten wir Ihnen Informationsveranstaltungen an, um Ihre Rechte besser zu verstehen.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf **LLC.lu**



# 2

## Les droits des citoyens

En collaboration avec l'Union luxembourgeoise des consommateurs (ULC) et la Patiente Verriedung A.s.b.l., nous vous proposons des sessions d'informations pour mieux connaître vos droits.

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## L'assurance dépendance

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.

### CONTENU

- 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.

### EN COLLABORATION AVEC :



REF. **SN2301**

 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 28/09/2023

 15 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Conflits entre consommateurs et entreprises : comment les résoudre sans passer par le tribunal ?

### CONTENU

- Lorsqu'en cas de litige entre un consommateur et un professionnel (en matière de construction, télécommunications, services financiers, assurances, voyages, achats divers en magasin), plus aucun dialogue ne semble possible, la voie judiciaire est-elle la seule disponible ?
- Quelles sont les alternatives, leurs avantages et leurs inconvénients ?

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2202



FR



1 ½ heures



13h30 &gt; 15h00



02/10/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Konflikter tëscht Konsumenten an Entreprises: wéi léist een des ouni Geriicht?

### INHALT

- Wann am Fall vun engem Sträit tëscht engem Konsument an enger Entreprise (a punkto Bau, Telekommunikatioun, Finanzservicer, Versécherung, Reesen, verschidden Akeef an de Geschäfte, asw.), keen Dialog méi méiglech schéngt, ass de legale Wee deen eenzeg verfügbaren?
- Wat sinn d'Alternativen, hir Virdeeler an Nodeeler?

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN2202L



LU



1 ½ Stonn



13.30 > 15.00 Auer



09/10/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Annulation de voyage, séjour catastrophe : que faire ?

### CONTENU

- Contrats de voyages :
  - quels sont vos droits en cas de problèmes avec l'agence de voyage, le tour opérateur, la compagnie aérienne ou tout autre prestataire de services de voyage ?

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2205



FR



1 heure



13h30 &gt; 14h30



17/10/2023



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## De leschte Wëllen: Wat muss ech maachen?

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN2302L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



17/10/2023



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 ou DSP ?
- Quelles informations seront contenues dans le DSP ?

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2303



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



08/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?

### INHALT

- Reesverträg:
  - Wat sinn ons Rechter am Fall vu Problemer mat der Reesagence, dem Touroperator, der Fluchgesellschaft oder engem anere Reesendéngschtleschter?

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN2205L



LU



1 Stonn



13.30 > 14.30 Auer



14/11/2023



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



# Non respect de vos droits ?

## L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs vous vient en aide

**ULC nouvelle asbl**  
[www.ulc.lu](http://www.ulc.lu)

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

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

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

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

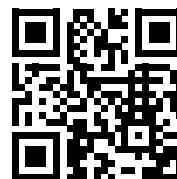
**Consultations hebdomadaires par des conseillers de l'ULC à**

**Ettelbruck Maison sociale**  
40, avenue Salenty  
les jeudis de 14h00 à 16h00

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

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

Scannez le QR-Code  
pour visiter  
notre site Internet.



## Union Luxembourgeoise des Consommateurs

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

E-mail : [info@ulc.lu](mailto:info@ulc.lu)  
[www.ulc.lu](http://www.ulc.lu)

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



## D'Behandlung am Ausland

### INHALT

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

### AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. **SN2304L**



LU



3 Stonnen



14.00 > 17.00 Auer



27/11/2023



20 €



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

 14h00 > 16h00

 12/12/2023

 15 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

**Nous sommes là pour vous aider !**

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

**Qui sommes-nous?**

**Über uns**



***Brauchen Sie Hilfe im Gesundheits- und Sozialversicherungsbereich?***

***Wir helfen Ihnen gerne weiter!***

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

**Patiente Verriedung A.s.b.l.**

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

info@patienteverriedung.lu  
**patienteverriedung.lu**







## *Pensionierung und Erbschaft*

*Der Ruhestand rückt näher oder hat bereits begonnen?*

*Es muss gut geplant und verwaltet werden, beginnend mit dem Verständnis dessen, was der Ruhestand mit sich bringt.*

*Und dann Ihr Erbe, seine Besteuerung und die Planung seiner Übertragung auf die Erben, daran müssen Sie auch denken, ohne die Regeln und Rechte in Erbschaftsangelegenheiten zu vergessen!*

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 3

## La retraite et la succession

La retraite approche ou est déjà amorcée ?

Il faut bien la planifier et la gérer en commençant par comprendre tout ce que cela comporte.

Et puis votre patrimoine, son imposition et la planification de son transfert aux héritiers, il faut également y penser, sans oublier les règles et les droits en matière de succession !

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## Les règles et les droits de succession

### CONTENU

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

### REF. SN3103



FR



3 heures



16h00 &gt; 19h00



05/10/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Pensionéierung – an elo?

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

### INHALT

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

- Wéi wëll ech liewen?
- Wat wëll ech nach maachen?
- Wat ass meng finanziell, Wunn-, sozial a privat Situatioun?

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

### REF. SN3104L

 LU

 2 Stonnen

 14.00 > 16.00 Auer

 19/10/2023

 15 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région

**gero**  
KOMPETENZENTRUM  
FÜR DAS ALTER

## Le patrimoine

### CONTENU

La fiscalité du patrimoine :

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

Le transfert du patrimoine :

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

REF. **SN3102**



FR



3 heures



09h00 > 12h00



25/10/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## De Patrimoine

### INHALT

D'Besteuerung vum Patrimoine :

- Wéi si meng Zënsakommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligatiounen, Relibi)?
  - Wéi si meng Dividendë besteiert (Aktië vu Lëtzebuerg an auslännesche Gesetzgesellschaften, Holdingsfirmen an UCI'en)?
  - Wéi gi meng Kapitalgewënn (kuerzfristeg, laangfristeg, grouss Holdings) 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'Vermëttlung vum Rächtum :

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

### REF. SN3102L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



26/10/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



## *Kunst und Geschichte*

*Kunst lässt Sie träumen...*

*Aber wie groß ist unser Wissen zu den verschiedenen Themen?*

*Durch die verschiedenen Epochen gibt es so viel zu entdecken! Und die Kreuzung dieser Epochen schafft Geschichte...*

*Zur Kunst gehört auch die Musik.*

*Ihre Anwesenheit bei einem Konzert sichert Ihnen einen exklusiven Empfang und ein Treffen der entsprechenden Künstler, das vom Konservatorium der Stadt Luxemburg organisiert wird.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf [LLC.lu](http://LLC.lu)



# 4

## L'art et l'histoire

L'art fait rêver...

Mais quelle est l'ampleur de nos connaissances sur les différents sujets ?

Il y a tant à découvrir à travers les différentes époques ! Et la traversée de ces époques crée l'histoire...

L'art comprend également la musique.

Votre présence à un concert vous assurera un accueil exclusif et une rencontre des artistes y relatifs organisé par le Conservatoire de la Ville de Luxembourg.

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## L'image comme vecteur de la consommation de masse - le POP ART et les nouvelles croyances

### CONTENU

- Le POP ART aux États-Unis et au Royaume-Uni et les artistes associés.
- La nouvelle figuration en Europe et les artistes associés.
- Le rôle de l'image comme icône.
- Les nouvelles croyances issues du progrès.

REF. **SN4112**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



29/09/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Lëtzebuerg: déi zwee Weltkricher

### INHALT

- Lëtzebuerg am 1. Weltkrich:
  - d'Invasioun;
  - déi däitsch Besatzung;
  - de normale Fonctionnement vun den Institutiounen: politesch a sozial;
  - d'Kris;
  - d'Hongersnout;
  - de Streik;
  - d'Roll vun der Grande-Duchesse Marie-Adelaide;
  - déi innepolitesch Muechtkämpf: Gauche géint Droite;
  - déi alliiéiert Pläng fir Lëtzebuerg;
  - déi alliiéiert Besatzung - gescheitert Republik;
  - den duebele Referendum;
  - d'Grande-Duchesse Charlotte.
- Lëtzebuerg am 2. Weltkrich:
  - d'Invasioun;
  - déi däitsch Besatzung;
  - d'Zivilverwaltung;
  - d'Germanisierungspolitik;
  - d'Zerstéierung vum Lëtzebuenger Staat;
  - de Referendum;
  - d'Zwangsrekrutéierung;
  - de Streik;
  - d'Resistenz;
  - d'Désertioun,
  - d'Ëmsiedlung an d'Libération;
  - d'Ardennenoffensiv;
  - d'Epuratioun;
  - d'Rekonstruktioun.

### REF. SN4302L



LU



4 Stonnen



08.30 > 12.30 Auer



05/10/2023



30 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## La musique

### CONTENU

En collaboration avec le Conservatoire de la Ville de Luxembourg, découvrez 9 petits concerts avec un accueil réservé aux participants sous forme d'une présentation du Conservatoire, d'une découverte préalable des

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

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

- SN4206 :** Märchenbilder
- SN4207 :** La voix du cœur
- SN4208 :** LINOS
- SN4209 :** Black-White-Gold

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN4206 > SN4209

 LU/FR

 2 heures

 18h00 > 20h00

 **SN4206 :** 10/10/2023  
**SN4207 :** 24/10/2023  
**SN4208 :** 15/11/2023  
**SN4209 :** 29/11/2023

 20 €

 CONSERVATOIRE  
DE LUXEMBOURG  
33 rue Charles Martel  
L-2134 Luxembourg



CONSERVATOIRE  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

# CONCERTS *ActArts*



**04**  
**OCT** LES CORDES INVISIBLES



**07**  
**NOV** AN DIE MUSIK



**10**  
**OCT** MÄRCHENBILDER



**29**  
**NOV** BLACK-WHITE-GOLD



**24**  
**OCT** LA VOIX DU CŒUR



**06**  
**DÉC** POCKET ORCHESTRA:  
ROMANTIC DISCOVERIES

## L'art brut comme expression non institutionnelle - élargissement du champ artistique

### CONTENU

- Les artisans d'un autre.
- Les sources du langage.
- Dubuffet, théoricien de l'art brut et les artistes associés.
- Reconnaissance de l'art non institutionnel.

REF. **SN4113**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



20/10/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# Russland vun de Romanowen: vum Pierre de Groussen zum Catherine II / tëscht Reaktioun a Liberaliséierung

## INHALT

- De Pierre de Groussen als Moderniséierer vu Russland a Grënner vum modernen zaristesche Räich.
- D'Nofollger vum Pierre de Groussen: d'Herrschaft vun de Keeserinnen.
- Eng däitsch Prinzessin (Catherine dat Grousst) féiert d'Aarbecht vum Pierre weider.
- Russland am 19. Joerhonnert.
- Alexander I an Napoleon.
- Nicolas I: tëscht Reformen a Reaktioun.
- De befräienden Zar Alexander II wëll d'Räich reforméieren.

## REF. SN4308L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



08/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Russland vun de Romanowen: de Stuerz vun de Romanowen / Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917

### INHALT

- Nicolas II: e schwéiere Start fir seng Herrschaft.
- De russesch-japanesche Krich vun 1904-1905.
- D'Revolutioun vun 1905: Reformen an den éischte Weltkrich.
- De Fall: Februar 1917.
- Sowjetesch a provisoersch Regierung.
- Bolschewistesche Staatsstreech vum Oktober 1917.

### REF. SN4309L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



14/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Fabergé a russesch Sëlwerwuere virun 1917

### INHALT

- Fabergé: e Goldschmadd als Genie?
- Emaillé a Sëlwer fir den Adel an d'Bourgeoisie.
- Styler a Punching.
- D'Kopien erkennen.

### REF. SN4310L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



15/11/2023



15 €



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 tëscht Bréissel, Stroosbuerg a Lëtzebuerg.
- D'Europaparlament: D'Institutiounen aus de Beräicher Finanzen a Recht souwéi Servicer vun der Kommissioun bleiwen zu Lëtzebuerg.

### REF. SN4304L



LU



2 Stonnen



09.00 > 11.00 Auer



16/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# L'art conceptuel comme appropriation du langage : la parole, la performance, l'espace public

## CONTENU

- Naissance de l'art conceptuel.
- Les écoles d'art en Angleterre.
- Élargissement du médium artistique et de sa définition comme langage.
- Performance, Happening, les courants et les artistes associés.
- Le réel dans sa totalité.

## REF. SN4114



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



17/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## D'Geschicht vu China am 19. Joerhonnert

### INHALT

- D'Opium Kricher.
- Taiping Revolt.
- Reformen a Reaktiounen.
- D'Boxer Rebellioun.
- Déi spéit Qing Dynastie an déi éischt Republik.

REF. **SN4311L**



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



21/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Chineesche Porzeläin

### INHALT

- Qing Porzeläin.
- D'Faarwfamilien greng a rosa.
- D'Compagnie des Indes / D'Handelsgesellschaft Porzeläin.
- D'Dekadenz vun der Produktioun am 19. Joerhonnert.

### REF. SN4312L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



22/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Sankt Péiterbuerg: Geschicht vun enger Haaptstad

### INHALT

- Pierre de Grousse grénnt "seng" Haaptstad.
- Wuesstem an Expansioun 1800-1914, Petrograd.
- D'Blockad vu Leningrad 1941-1944.
- Nei Zäit: Palaisen, Kierchen, kulturell Zeen an deeglecht Liewen.
- Eng erstaunlech Kreatioun vun enger politescher a kultureller Haaptstad.
- Vun der Origine bis haut.

### REF. SN4307L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



28/11/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Lëtzebuerg a seng Geschicht vun der Stolindustrie

### INHALT

- 1815-1840 : Déi wirtschaftlech, politesch a sozial Situatioun vum Grand-Duché vu Lëtzebuerg.
- 1840-1914: Déi sougenannt "al" Stolindustrie an de graduellen Iwwergang an d'industriell Ära.
- 1914-1945 : D'Lëtzebuenger Stolindustrie an déi zwee Weltkriecher.
- 1945-1975: Déi 30 Gloriéis Joer an d'Globaliséierung vun de Stolaktivitéiten.
- 1975-2020: D'Jore vu Kris, Restrukturatioun an industrieller Erneuerung.
- Debatt: Wéi eng Zukunft fir déi Lëtzebuenger Stolindustrie?

### REF. SN4314L



LU



2 x 2 ½ Stonn



09.30 > 12.00 Auer



01/12/2023  
08/12/2023



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Lëtzebuerg a seng Geschicht vun der Monarchie

### INHALT

- De Wiener Kongress (1814/15) an d'Enn vum Napoleonesche Räich.
- D'Haus vun Nassau: Originne an Auswierkungen an Europa.
- D'Dynastien vun Orange-Nassau an Nassau-Weilburg.
- D'Monarchie an den 1. Weltkrich.
- D'Monarchie an den 2. Weltkrich.
- Déi groussherzoglech Famill haut.

### REF. SN4315L



LU



2 x 2 ½ Stonn



09.30 > 12.00 Auer



05/12/2023  
12/12/2023



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Figuration et néo-expressionnisme au XX<sup>e</sup> siècle - la peinture toujours présente

### CONTENU

- Présence et pérennité de l'acte pictural dans la 2<sup>e</sup> moitié du XX<sup>e</sup> siècle.
- Les courants et les artistes associés.
- Cobra, néo-expressionnisme, nouvelle figuration et transavantgarde, photoréalisme.

### REF. SN4115



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



15/12/2023



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Improvisatioun - Spaass um Onbekanntem

### INHALT

- Mir hunn et gär wann d'Liewen uerdentlech ass, awer d'Saache ginn wierklech spannend wa mir e Risiko huelen, ausserhalb vun eis Komfortzone ze trëppelen.
- Improvisatioun heescht ouni Virbereedung op der Bün ze sinn, spontan ze sinn an dat mécht vill Spaass!
- Zesummen entdecken mir den Improvisatiounstheater an domat och eis eege virdrun verstoppt Talenter.
- Rollespiller üben, sech ameséieren, a firwat net och op d'Bün kommen?

### REF. SN4402L



LU



6 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



09/10/2023  
16/10/2023  
23/10/2023  
06/11/2023  
13/11/2023  
22/11/2023



85 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Dir Dammen an dir Hären!

### INHALT

- Öffentlech schwätzen ass eng Konscht, awer jiddereen kann et léieren.
- An engem Veräin, a Versammlungen oder a Gruppen ass et e Virdeel wann Dir fräi an onheemlech schwätze kënt.
- D'"Lampenfieber" ass normal, awer et ass gutt fir eis Nervositéit ze kontrolléieren. Duerch praktesch Übungen an Informatioun léiere mir wéi mir eis virbereeden a Spaass hunn virun engem Publikum ze schwätzen.

### REF. SN4401L



LU



6 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



Waardelëscht



85 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



## *Gesundheitsfördernde Aktivitäten*

*Es ist wichtig in guter körperlicher Verfassung zu bleiben, aber auch sein inneres Wohlbefinden zu erhalten. Aus diesem Grund bietet die CSL Aktivitäten an, die an Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse angepasst sind.*

*Sophrologie, Zumba, Yoga oder auch Pilates, bieten einen persönlichen Entwicklungsansatz, der Ihnen hilft, sich zu entspannen und Negatives in Positives umzuwandeln.*

*Danach können Sie Ihren Körper und Ihre Muskeln durch Fitness sanft trainieren.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 5

## Les activités de bien-être

Il est important d'entretenir son physique, mais aussi son bien-être intérieur. C'est pourquoi la CSL vous propose des activités adaptées à votre situation et vos besoins.

À commencer par la sophrologie, le Zumba, le Yoga ou encore le Pilates, une approche de développement personnel qui vous aidera à vous détendre et à transformer le négatif en positif.

Ensuite, passez du temps à vous occuper de votre corps et de vos muscles en douceur, par le fitness.

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## Zumba Gold®

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

### INHALT

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

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

**REF. SN5801**



LU



10 x 1 Stunde



18.00 > 19.00 Uhr



20/09/2023  
27/09/2023  
04/10/2023  
11/10/2023  
18/10/2023  
25/10/2023  
08/11/2023  
15/11/2023  
22/11/2023  
29/11/2023



70 €



LLLC  
2-4, rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Yoga : mettez le cap sur votre bien-être

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN5301

 FR

 10 x 1 ½ heures

 09h30 > 11h00

 26/09/2023  
03/10/2023  
10/10/2023  
17/10/2023  
24/10/2023  
07/11/2023  
14/11/2023  
21/11/2023  
05/12/2023  
12/12/2023

 105 €

 LLLC  
2-4, rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Sophrologie : garder son corps en équilibre

### CONTENU

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

### REF. SN5101



FR



10 x 1 ½ heures



10h00 > 11h30



02/10/2023  
09/10/2023  
16/10/2023  
23/10/2023  
06/11/2023  
13/11/2023  
20/11/2023  
27/11/2023  
04/12/2023  
11/12/2023



105 €



LLLC  
2-4, rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Fitness : Kuck no dengem Kierper an spier dech fit am Alldag

Sport maachen ass gutt fir d'Gesondheet; dee Saz hunn mer all schonn héieren.

Mier schaffe mat lech zesumme fir Är Gesondheet an Äert Wuelbefannen ze stäerken. Mir stäerken d'Häerz, d'Muskelen an och d'Moral fir dass Dier méi fit duerch Ären Alldag kommt.

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

### INHALT

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

### AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. **SN5201L**

 LU

 10 x 2 Stonnen

 11.00 > 13.00 Auer

 03/10/2023  
10/10/2023  
17/10/2023  
24/10/2023  
07/11/2023  
14/11/2023  
21/11/2023  
28/11/2023  
05/12/2023  
12/12/2023

 140 €

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

## Voga: Entspannung a nei Energie tanken

### INHALT

- Är kierperlech Mobilitéit erhéijen.
  - Är Muskulatur stäerken.
  - Méi gelenke gin an Verspanunge léisen.
  - Dir léiert lech schéin ze entspanen, besser mat Stress
- ëmzegoen, e besseren Schlof ze genéissen an Är kognitiv Fäegkeeten ze stäerken.
- Einfach Yoga-Posturen (Deenungen, Dréiungen, asw.) lues an achtsam, mat enger meditativer Dimensioun, ausféieren.

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN5301L



LU



8 x 1 Stonn



18.15 > 19.15 Auer



06/10/2023  
13/10/2023  
20/10/2023  
10/11/2023  
17/11/2023  
24/11/2023  
01/12/2023  
08/12/2023



55 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Hypnomoments

### INHALT

Hutt Dir lech dacks gefrot wat Hypnos alles ass? Firwat maachen d'Leit verréckt Saachen op der Bün a schénge mächtig, agespaart an den Hänn vun engem Hypnotiseur? D'Thema Hypnos ass an der leschter Zäit ëmmer méi ukomm a leider gëtt dat richtegt net ëmmer an de Medien a Show vermëttelt.

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

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

### REF. SN5601L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



10/11/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



## *Gesundheit und Sicherheit*

*Gesundheit ist „eines der Grundrechte jedes Menschen, unabhängig von Rasse, Religion, politischer Meinung, wirtschaftlicher oder sozialer Lage“<sup>1</sup>.*

*Aber diese Gesundheit muss erhalten bleiben und ein großer Teil dieser Anstrengung geht über die Ernährung. Ein Arzt, ein Ernährungsspezialist, wird Ihnen die Informationen und Ratschläge geben, die Ihnen helfen, dieses kostbare Gut, die Gesundheit, zu erhalten.*

*Sicherheit beginnt mit Prävention: Sagen wir nicht „Vorbeugen ist besser als heilen“?*

*Aber es ist auch wichtig zu wissen, wie man reagiert und sich im Falle eines Problems verteidigen kann.*

—  
1 Verfassung der Weltgesundheitsorganisation

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 6

## La santé et la sécurité

La santé est « l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale<sup>1</sup> ».

Mais cette santé, il faut la préserver et une grande partie de cet effort passe par l'alimentation. Un médecin, spécialiste en nutrition, vous donnera les informations et conseils qui vous aideront à conserver cette chose précieuse qu'est la santé.

La sécurité commence par la prévention : ne dit-on pas « mieux vaut prévenir que guérir » ?

Mais il est aussi important de savoir réagir et de savoir se défendre en cas de problème.

---

<sup>1</sup> Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## Excursion : la découverte de la permaculture

### CONTENU

- Découverte de la permaculture avec visite guidée d'une exploitation agricole d'un maraîcher.
- Sensibilisation à la culture des produits locaux.
- Comment cultiver en permaculture et quels sont les principes ?
- Cueillette.
- Préparation et dégustation.

### REF. SN6515



FR



4 heures



13h30 > 17h30



13/09/2023



65 €



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

## Cours de santé en cuisine

### CONTENU

- Présentation des recettes sur base des ingrédients de saison et explication des techniques de préparation.
- Mise en application pratique par les participants.
- Préparation des collations « santé ».

.....

**SN6511 :** Quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?

**SN6512 :** Le jeûne intermittent

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

**SN6502 :** L'alimentation qui ralentit le vieillissement

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

**SN6514 :** L'équilibre acido-basique et l'alimentation

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

### REF. SN6501 > SN6514



FR

.....



3 heures

.....



16h00 > 19h00

.....



**SN6511 :** 23/09/2023

**SN6512 :** 27/09/2023

**SN6501 :** 04/10/2023

**SN6502 :** 11/10/2023

**SN6513 :** 18/10/2023

**SN6514 :** 25/10/2023

**SN6509 :** 15/11/2023

.....



45 €

.....



LLLC

2-4 rue Pierre Hentges

L-1726 Luxembourg

.....

## Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle

### CONTENU

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

### REF. SN6103



FR



2 heures



14h00 > 16h00



03/10/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### CONTENU

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

### REF. SN6104



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



14/11/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Aktiv géint Gewalt : Affirmation de soi

Vous avez peur lorsque vous vous promenez toute seule la nuit ? Vous avez renoncé à certaines activités parce que vous avez peur ?

Qu'est-ce qui vous met en danger et savez-vous évaluer ces dangers correctement? Quoi faire lors d'une agression ?

Savez-vous vous défendre efficacement ou est-ce que vous vous laissez faire ?

### CONTENU

Le service prévention de la Police Grand-Ducale - Région capitale, en étroite collaboration avec diverses institutions chargées de l'aide aux victimes, formera les intéressé(e)s dans la thématique de l'affirmation de soi.

L'affirmation de soi est d'abord un état d'esprit. La prise de conscience commence dans la tête et le modèle élémentaire de sa propre défense doit être ancré ici.

Les participants seront amenés à reconnaître les dangers au préalable, et le cas échéant, à savoir réagir correctement.

La formation regroupe les catégories suivantes :

- prise de contact avec la Police Grand-Ducale ;
- vos possibilités d'action ;
- vos obligations et vos droits ;
- la procédure judiciaire ;
- les aides de comportement ;
- la préparation mentale pour mieux reconnaître les situations de danger et comment les éviter ;
- prévention de la violence et désescalade (30% théorie ; 70% pratique).

**REF. SN6201**



FR



2 x 8 heures



08h00 > 16h00



Liste d'attente



110 €



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

**EN COLLABORATION AVEC :**



## Cours de Premiers Secours

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

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN6401



FR



2 x 8 heures



09h00 &gt; 17h00



Liste d'attente



110 €



CGDIS  
3 boulevard de  
Kockelscheuer  
L-1821 Luxembourg

## Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter

Geforen unerkennen, vermeiden, beurteelen an entspriedend reagéieren.

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. **SN6402L**



LU



2 x 8 Stonnen



09.00 > 17.00 Auer



Waardelëscht



110 €



CGDIS  
3 boulevard de  
Kockelscheuer  
L-1821 Luxembourg

# VIRDRU REAGÉIEREN!

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



CORPS GRAND-DUCAL  
INCENDIE & SECOURS



## Die Freuden des Lebens

**„Glück ist Freude ohne Reue.“**

*Sokrates*

*Vertiefen Sie Ihr Wissen über Weine und verkosten Sie diese mit einem Experten.*

*Genussrunden rund um eine Käseplatte und die dazu passenden Weine.*

*Es kann auch Freude bereiten, besonders auf sein Äußeres zu achten und sich in seinem Körper wohlfühlen.*

*Wie wäre es mit Schach?*

*Es ist nicht bloß unterhaltsam, sondern stimuliert auch ihre intellektuellen und kognitiven Fähigkeiten.*

*Die kleinen Freuden des Lebens verbessern unsere Stimmung, deshalb sollte man nicht darauf verzichten!*

**Anmeldung** über das Formular auf S.101



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 7

## Les plaisirs de la vie

« **Le bonheur c'est le plaisir sans remords.** » Socrate

Approfondissez votre connaissance des vins et faites-en la dégustation avec un professionnel en la matière.

Des séances de plaisir autour d'un plateau de fromages et les vins qui les accompagnent.

On se fait également plaisir en portant une attention particulière

à son image et en se sentant bien dans sa peau. Notre conseillère en image vous fournira les conseils qu'il vous faut.

Et pourquoi pas les échecs ? En plus de vous divertir, vous susciterez vos capacités intellectuelles et cognitives.

Les petits plaisirs de la vie améliorent notre humeur, il ne faut donc pas passer à côté !

**Inscription** via le formulaire p.103



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



## Avoir du style mène-t-il plus facilement au succès ?

### CONTENU

- L'image et la communication :
  - qu'entend-on par image ?
  - « look », attitude, comportement, voix ;
  - optimiser sa gestuelle, son allure.
- Maîtriser les composantes de l'image :
  - l'attitude, la gestuelle, la silhouette ;
  - l'importance de la première impression ;
  - oser les couleurs ;
  - augmenter l'estime de soi par l'image que l'on projette.

### REF. SN7301



FR



3 heures



09h00 > 12h00



02/10/2023



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Anglais débutants A1 / A2 - accent sur la parole et l'écoute

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

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

### CONTENU

- Une manière simple de présenter quelqu'un.
- Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.
- Échanger des informations de base sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et ses loisirs.
- Communiquer simplement dans la vie de tous les jours (magasins, restaurants, cafés...).
- Raconter des expériences personnelles et professionnelles, des faits divers, des habitudes.
- Parler de l'avenir, de ses projets.
- Faire des propositions, des suggestions, des invitations.
- Donner ses opinions sur un sujet simple ou un problème pratique.

REF. **SN7501**

 EN/FR

 20 x 1 ½ heures

 10h00 > 11h30

 03/10/2023 21/11/2023  
05/10/2023 23/11/2023  
10/10/2023 28/11/2023  
12/10/2023 30/11/2023  
17/10/2023 12/12/2023  
19/10/2023 14/12/2023  
24/10/2023 09/01/2024  
26/10/2023 11/01/2024  
14/11/2023 16/01/2024  
16/11/2023 18/01/2024

 210 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Anglais intermédiaire A3 / B3 - conversation

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 personnels.
- Exprimer clairement ses opinions et argumenter au cours d'un débat.
- Commenter les informations d'actualité.

**REF. SN7504**



EN/FR



10 x 1 ½ heures



11h30 > 13h00



03/10/2023	21/11/2023
10/10/2023	28/11/2023
17/10/2023	12/12/2023
24/10/2023	09/01/2024
14/11/2023	16/01/2024



120 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Espagnol - débutant (niveau 1)

Communication de base - oral et écrit au présent.

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.
- Acquisition de vocabulaire, de notions grammaticales et de structures syntaxiques de base.
- Initiation à la compréhension et l'expression orale, à la lecture et à l'écrit.

*Cours pour débutants, cours pour personnes n'ayant aucune connaissance de la langue espagnole.*

### REF. SN7505



ES/FR



30 x 2 heures



08h30 > 10h30



03/10/2023	06/02/2024
10/10/2023	20/02/2024
17/10/2023	27/02/2024
24/10/2023	05/03/2024
07/11/2023	12/03/2024
14/11/2023	19/03/2024
21/11/2023	26/03/2024
28/11/2023	16/04/2024
05/12/2023	23/04/2024
12/12/2023	30/04/2024
19/12/2023	07/05/2024
09/01/2024	14/05/2024
16/01/2024	21/05/2024
23/01/2024	04/06/2024
30/01/2024	11/06/2024



300 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Espagnol - débutant (niveau 2)

Communiquer à l'oral et à l'écrit au présent et au passé.

Utiliser les expressions familières.

### CONTENU

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

**REF. SN7506**



ES/FR



30 x 2 heures



10h30 > 12h30



03/10/2023	06/02/2024
10/10/2023	20/02/2024
17/10/2023	27/02/2024
24/10/2023	05/03/2024
07/11/2023	12/03/2024
14/11/2023	19/03/2024
21/11/2023	26/03/2024
28/11/2023	16/04/2024
05/12/2023	23/04/2024
12/12/2023	30/04/2024
19/12/2023	07/05/2024
09/01/2024	14/05/2024
16/01/2024	21/05/2024
23/01/2024	04/06/2024
30/01/2024	11/06/2024



300 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les mono-cépages en vin biologique

### CONTENU

- Les vins issus de mono-cépages cultivés en bio.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

### REF. SN7608

 FR

 2 heures

 17h00 > 19h00

 10/10/2023

 35 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le jeu d'échecs – débutant

Cet atelier s'adresse à toute personne intéressée à apprendre à jouer aux échecs.

### CONTENU

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

**REF. SN7401**

 LU/FR

 10 x 2 heures

 14h00 > 16h00



11/10/2023	22/11/2023
18/10/2023	29/11/2023
25/10/2023	06/12/2023
08/11/2023	13/12/2023
15/11/2023	20/12/2023

 140 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## « Blind-Tasting » de vins biologiques

### CONTENU

- Initiation à l'aveugle.
- Formation à la dégustation.
- Explications sur la biodynamie et infos sur les vins et régions y relatives.

### REF. SN7609

 FR

 2 heures

 17h00 > 19h00

 07/11/2023

 35 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les bulles version bio

### CONTENU

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

### REF. SN7610



FR



2 heures



17h00 > 19h00



28/11/2023



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect

### CONTENU

- Les bonnes manières, les bonnes pratiques en public.
- L'art de se présenter.
- L'importance de la gestuelle.
- Le contact chaleureux et la familiarité.

### REF. SN7302



FR



3 heures



09h00 &gt; 12h00



04/12/2023



20 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Atelier cuisine : les bases de la cuisine

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN7201



FR



4 heures



09h00 > 13h00



Liste d'attente



45 €



EHTL  
19 rue Joseph Merten  
L-9257 Diekirch

## Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN7202

FR

4 heures

09h00 > 13h00

Liste d'attente

45 €

EHTL  
19 rue Joseph Merten  
L-9257 Diekirch

## Atelier cuisine : la cuisine française

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN7203



FR



4 heures



09h00 > 13h00



Liste d'attente



45 €



EHTL  
19 rue Joseph Merten  
L-9257 Diekirch

## Atelier cuisine : la cuisine grecque

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN7204

FR

4 heures

09h00 > 13h00

Liste d'attente

45 €

EHTL  
19 rue Joseph Merten  
L-9257 Diekirch

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

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN7205



FR



4 heures



09h00 > 13h00



Liste d'attente



45 €



EHTL  
19 rue Joseph Merten  
L-9257 Diekirch

# Calendrier des formations

2023





## Calendrier des formations 2023 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>SEPTEMBRE</b>			
13/09/2023	Excursion : la découverte de la permaculture	SN6515	70
18/09/2023	La découverte : la photographie comme miroir du réel	SN1203	10
20/09/2023	Zumba Gold®	SN5801	62
23/09/2023	Cours de santé en cuisine : Quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?	SN6511	71
26/09/2023	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	63
27/09/2023	Cours de santé en cuisine : le jeûne intermittent	SN6512	71
28/09/2023	L'assurance dépendance	SN2301	22
29/09/2023	L'image comme vecteur de la consommation de masse - le POP ART et les nouvelles croyances	SN4112	42
<b>OCTOBRE</b>			
02/10/2023	Conflits entre consommateurs et entreprises : comment les résoudre sans passer par le tribunal ?	SN2202	23
02/10/2023	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	64
02/10/2023	Avoir du style mène-t-il plus facilement au succès ?	SN7301	80
02/10/2023	Anglais débutants A1 / A2 - accent sur la parole et l'écoute	SN7501	81
02/10/2023	Anglais intermédiaire A3 / B3 - conversation	SN7504	82
03/10/2023	Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	11
03/10/2023	Fitness: Kuck no dengem Kierper an spier dech fit am Alldag	SN5201L	65
03/10/2023	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	72
03/10/2023	Espagnol - débutant (niveau 1)	SN7505	83
03/10/2023	Espagnol - débutant (niveau 2)	SN7506	84

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
04/10/2023	Cours de santé en cuisine : Arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	SN6501	71
05/10/2023	Les règles et les droits de succession	SN3103	36
05/10/2023	Lëtzebuerg: déi zwee Weltkriecher	SN4302L	43
06/10/2023	Yoga: Entspannung a nei Energie tanken	SN5301L	66
09/10/2023	Improvisatioun - Spaass um Onbekanntem	SN4402L	58
09/10/2023	Konflikter tëscht Konsumenten an Entrepreneuren: wéi léist een des ouni Geriicht?	SN2202L	24
10/10/2023	Kontakt zu Famill a Frënn halen	SN1104L	12
10/10/2023	Märchenbilder	SN4206	44
10/10/2023	Les mono-cépages en vin biologique	SN7608	85
11/10/2023	Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	71
11/10/2023	Le jeu d'échec - débutant	SN7401	86
17/10/2023	Annulation de voyage, séjour catastrophe : que faire ?	SN2205	25
17/10/2023	De leschte Wëllen: Wat muss ech maachen?	SN2302L	26
18/10/2023	Cours de santé en cuisine : les bons choix alimentaires sans tomber dans le piège du « Health-Washing »	SN6513	71
19/10/2023	Pensionéierung – an elo?	SN3104L	37
20/10/2023	L'art brut comme expression non institutionnelle - élargissement du champ artistique	SN4113	46
24/10/2023	La voix du cœur	SN4207	44
25/10/2023	Le patrimoine	SN3102	38
25/10/2023	Cours de santé en cuisine : l'équilibre acido-basique et l'alimentation	SN6514	71
26/10/2023	De Patrimoine	SN3102L	39

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>NOVEMBRE</b>			
06/11/2023	Du projet à la réalisation : la photographie comme transformation du réel	SN1204	13
07/11/2023	« Blind-Tasting » de vins biologiques	SN7609	87
08/11/2023	Le Dossier de Soins Partagé électronique (DSP)	SN2303	27
08/11/2023	Russland vun de Romanowen: vum Pierre de Groussen zum Catherine II / tëscht Reaktioun a Liberaliséierung	SN4308L	47
09/11/2023	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	14
10/11/2023	Hypnomoments	SN5601L	67
14/11/2023	Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?	SN2205L	28
14/11/2023	Russland vun de Romanowen: de Stuerz vun de Romanowen / Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917	SN4309L	48
14/11/2023	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	73
15/11/2023	LINOS	SN4208	44
15/11/2023	Fabergé a russesch Sëlwerwuere virun 1917	SN4310L	49
15/11/2023	Cours de santé en cuisine : les épices santé - le goût, les vertus et l'art de les associer	SN6509	71
16/11/2023	Créer un album photo	SN1107	15
16/11/2023	Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)	SN4304L	50
17/11/2023	L'art conceptuel comme appropriation du langage : la parole, la performance, l'espace public	SN4114	51
21/11/2023	D'Geschicht vu China am 19. Joerhonnert	SN4311L	52

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>NOVEMBRE (suite)</b>			
22/11/2023	Chineeseche Porzeläin	SN4312L	53
27/11/2023	D'Behandlung am Ausland	SN2304L	30
28/11/2023	Multi-Média Daten	SN1106L	16
28/11/2023	Sankt Péitersburg: Geschicht vun enger Haaptstad	SN4307L	54
28/11/2023	Les bulles version bio	SN7610	88
29/11/2023	Black-White-Gold	SN4209	44
<b>DÉCEMBRE</b>			
01/08/2023	Lëtzebuerg a seng Geschicht vun der Stolindustrie	SN4314L	55
04/12/2023	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	89
05/12/2023	Lëtzebuerg a seng Geschicht vun der Monarchie	SN4315L	56
05/12/2023	Les APPs luxembourgeoises au quotidien	SN1102-1	17
12/12/2023	Comprendre la facture de votre médecin	SN2305	31
14/12/2023	Les données multimédia	SN1106	18
15/12/2023	Figuration et néo-expressionnisme au XX <sup>e</sup> siècle - la peinture toujours présente	SN4115	57



## Calendrier des formations 2023 – liste d'attente

	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
liste d'attente	Dir Dammen an dir Hären!	SN4401L	59
liste d'attente	Cours de Premiers Secours	SN6401	75
liste d'attente	Aktiv géint Gewalt: Affirmation de soi	SN6201	74
liste d'attente	Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter	SN6402L	76
liste d'attente	Atelier cuisine : les bases de la cuisine	SN7201	90
liste d'attente	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	SN7202	91
liste d'attente	Atelier cuisine : la cuisine française	SN7203	92
liste d'attente	Atelier cuisine : la cuisine grecque	SN7204	93
liste d'attente	Atelier cuisine : la cuisine autour de l'huile d'olive	SN7205	94





**KURSE FÜR SENIOREN 2023**

# Einschreibeformular (Fortsetzung)

**ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:**

Hausnummer und Straße: .....

Postleitzahl und Ort: .....

Telefon : ..... E-mail: .....

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

**Anmeldefrist:**

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

**Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular entweder**

- per E-Mail an **formation@LLC.lu**,
- per Post an  
**CSL/LLC**  
**B.P. 1263**  
**L-1012 Luxembourg**

**Zahlung der Einschreibgebühr:**

auf das Konto der CSL/LLC bei der BCEE Luxemburg  
Code BIC/SWIFT: BCEELULL | N° IBAN: LU69 0019 1055 9340 4000

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

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befuge ich den LLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Der LLC informiere 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 106 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

**Ich bin mit den allgemeinen Teilnahmebedingungen einverstanden:**

**Datum:** ..... **Unterschrift:** .....





FORMATIONS POUR SENIORS 2023

# Formulaire d'inscription (suite)

**CONFIRMATION ET FACTURE À ENVOYER À :**

N° et rue : .....

Code postal et localité : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

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

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

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

- par courriel à **formation@LLLC.lu**,
- par courrier postal à

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

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

Pour les membres d'un syndicat représenté au sein de l'Assemblée plénière de la CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, SYPRO-LUX), 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 107 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

Date : ..... Signature : .....



# Formations pour seniors

*Allgemeine  
Teilnahmebedingungen*  
Conditions générales  
de participation



# Allgemeine Teilnahmebedingungen

## ARTIKEL 1: ANMELDUNG

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

## ARTIKEL 2: ZULASSUNG UND AUSBILDUNGSZEUGNIS

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

## ARTIKEL 3: ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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

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

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

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

## ARTIKEL 4: ABSAGE

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

## ARTIKEL 5: RÜCKTRITT DES TEILNEHMERS

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

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

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

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

## ARTIKEL 6: DATENSCHUTZ

Bitte lesen Sie alles über Ihre Rechte bezüglich des Schutzes Ihrer persönlichen Daten auf [www.csl.lu/de/datenschutz](http://www.csl.lu/de/datenschutz).

## ARTIKEL 7: BILDRECHTE

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

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



[LLLC.lu](http://LLLC.lu)



# Conditions générales de participation

## ARTICLE 1 : INSCRIPTION

Tout intéressé désireux de participer à une ou plusieurs formations doit s'inscrire en principe au plus tard un (1) mois avant le début de ladite formation. Votre demande d'inscription sera traitée dans la semaine suivant sa réception.

## ARTICLE 2 : ADMISSION AUX FORMATIONS

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

## ARTICLE 3 : CONDITIONS DE PAIEMENT

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

**CSL/LLLC à la BCEE Luxembourg**

**Code BIC/SWIFT : BCEELULL**

**N° IBAN : LU69 0019 1055 9340 4000**

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

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

## ARTICLE 4 : ANNULATION

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

## ARTICLE 5 : DÉSISTEMENT DU CANDIDAT

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

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

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

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

## ARTICLE 6 : TRAITEMENT DES DONNÉES

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

## ARTICLE 7 : DROIT À L'IMAGE

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

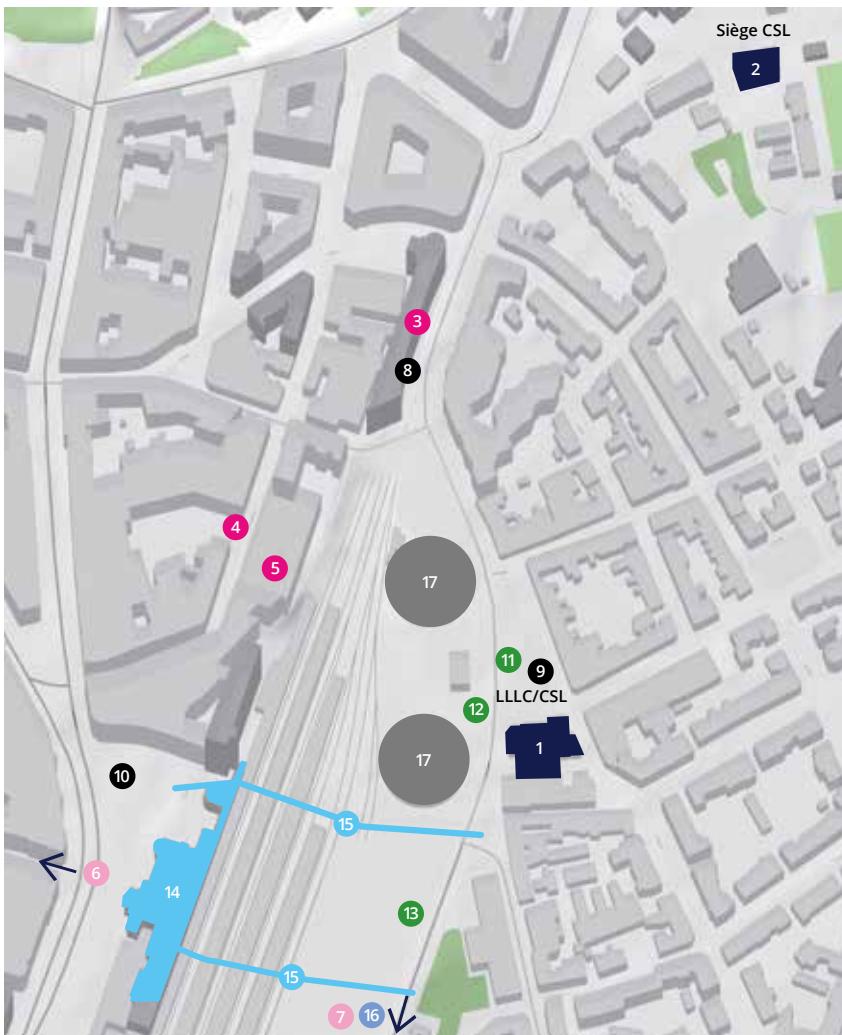
Téléchargez ce catalogue  
sur notre site internet



[LLLC.lu](http://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](http://MOBILITEIT.lu)

## Les différents sites de la Chambre des salariés :



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

18 rue Auguste Lumière | L-1950 Luxembourg  
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg  
T +352 27 494 200  
[CSL.lu](http://CSL.lu) | [csl@csl.lu](mailto: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](http://LLLC.lu) | [formation@LLLC.lu](mailto: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](http://CEFOS.lu) | [cefos@cefos.lu](mailto:cefos@cefos.lu)

# Merci à nos partenaires



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région

**gero**

CENTRE DE COMPÉTENCE  
GÉRONTOLOGIQUE



**EHTL**

École d'Hôtellerie et de Tourisme  
du Luxembourg



**PATIENTE  
VERTRIEDUNG**  
ASBL

**POLICE**  
LËTZEBUERG



**ULC**



**CONSERVATOIRE**  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



**CORPS GRAND-DUCAL**  
**INCENDIE & SECOURS**



**FNELY**

FEDERATION NATIONALE  
DES ECOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA



**CNA**



**SMARTFORM**  
FITNESS & MORE

# Nos formations, votre atout !



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



© Tom Fielitz Photography

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

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg  
T +352 27 494 600 | formation@LLLC.lu



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

Découvrez toutes  
nos formations : [LLLC.lu](https://www.lllc.lu)

Find us on

