

# Formations pour seniors

Programme  
SEPT | DÉC 2024



**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 100 ANS.



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

DIALOGUE | FORMATION | N°2

# La Chambre des salariés, une structure indispensable qui

YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 107 ANS.

## **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 620 000 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

**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG**  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 100 ANS.

## 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 620 000 ressortissants. Elle joue un rôle de consultation et de réflexion dans la procédure législative du pays. Son avis est requis sur tous les projets de loi touchant ses ressortissants avant le vote définitif par la Chambre des députés.

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

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

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

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

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



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

## Le LLLC : la formation continue de la Chambre des salariés

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

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

### Son offre

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



## Bestens gewappnet für die Zukunft dank Weiterbildung

---

*Ob technologischer, ökologischer oder sozialer Art - die Veränderungen, die unsere heutige Zeit durchläuft, sind durchaus real. Sie betreffen jeden Einzelnen, und gestalten mit atemberaubender Geschwindigkeit unseren Alltag.*

*Für die heutigen Generationen kündigt sich eine neue Zukunft an, eine Zukunft mit einer umfangreichen unbekanntenen Komponente, mit neuen Herausforderungen und neuen Möglichkeiten. Aber auch die Senioren sollten neue Gegebenheiten mit in Betracht ziehen, wenn es darum geht, sich den neuen Lebensabschnitt der Rente vorzustellen und ihn erfolgreich zu antizipieren und zu leben.*

*„Die einzige Konstante ist Veränderung“.*

*Trotz aller Unbekannten sollte man dieser Veränderung aktiv entgegen-treten.*

*Aktiv älter werden und dabei auf seine Gesundheit achten ist eine Entscheidung, die zwar in der Verantwortung jedes Einzelnen liegt, aber durch günstige Rahmenbedingungen gefördert werden kann.*

*So trägt lebenslanges Lernen dazu bei, die Selbstständigkeit des Einzelnen zu erhalten und zu schützen, und ermöglicht es, einer Position der Schwäche entgegenzuwirken, die sich aus mangelndem Wissen ergeben könnte, und dies insbesondere im digitalen Bereich.*

*Es besteht ein direkter Bezug zwischen Gesundheit und Weiterbildung : Weiterbildung ermöglicht sowohl den Erwerb von neuem Wissen als auch die Interaktion mit anderen Teilnehmern und führt in der Folge zu einer Energie, die sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.*

*Wir sind uns der Bedeutung von Weiterbildungen für Senioren bewusst, und bieten daher seit fünf Jahren über das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), die Weiterbildung der*

*Arbeitnehmerkammer, ein Programm an, das unserem Motto folgt: Aufgeklärte Bürger bleiben, durch lebenslanges Lernen.*

*Das Angebot umfasst Weiterbildungen unter anderem in den Bereichen Digitales, Gesundheit und Kultur, deren Inhalt und Form regelmäßig überarbeitet werden, um nicht nur den Wünschen unserer Teilnehmer zu entsprechen, sondern auch die alltägliche Realität widerzuspiegeln.*

*Mit unserem neuen Weiterbildungsprogramm für Senioren für das 2. Halbjahr 2024 möchte das LLLC-Team Ihnen eine Auswahl an relevanten Weiterbildungen anbieten, die Ihren Erwartungen entsprechen, damit Sie heute aktiv handeln können, um morgen die Herausforderungen mit bestem Wissen und Können anzugehen.*

*Juli 2024*

## La formation, un atout pour faire face à l'avenir

Quelles soient de nature technologique, écologique ou encore sociale, les transformations que connaît notre époque actuelle sont bien réelles. Elles s'appliquent à tout un chacun, et s'invitent dans notre quotidien à une vitesse étourdissante.

L'avenir se profile ainsi différemment pour nos générations actuelles et comporte une composante inconnue bien plus prononcée, avec de nouveaux défis et de nouvelles opportunités. Les seniors se retrouvent face à une nouvelle donne dans l'anticipation et l'imagination de cette nouvelle période de vie que représente la retraite.

*La seule constante est le changement.*

Et ce changement, malgré toutes les inconnues, il faut l'anticiper activement.

Viellir activement en prenant soin de sa santé – voilà un choix qui relève de la responsabilité certes individuelle, mais qui peut être encouragé par un cadre favorable.

Ainsi, la formation tout au long de la vie contribue au maintien et la protection de l'autonomie de tout un chacun et fournit les moyens de se protéger contre tout abus ou toute position de faiblesse résultant d'un manque de connaissances, notamment dans le domaine numérique.

Aussi, le lien entre la santé et le suivi d'une formation est direct : suivre une formation rend possible à la fois l'acquisition de nouvelles connaissances et l'interaction avec des pairs et, en cause à effet, permet d'en tirer une énergie favorable au bien-être général.

Conscients de l'importance que revêtent les formations pour les seniors, nous proposons depuis maintenant cinq ans par le biais du Luxembourg Lifelong Learning



Jean-Claude Reding

Vice-président de la CSL

Centre, le LLLC, la formation continue de la Chambre des salariés, un programme adapté suivant notre devise : se former tout au long de la vie, pour rester des citoyens éclairés.

Y figurent ainsi des formations en lien notamment avec le numérique, la santé et la culture : des formations dont le contenu et la forme sont régulièrement revus afin de correspondre aux souhaits exprimés par nos participants et lesquels reflètent également la réalité quotidienne.

Avec notre nouveau programme *Formations pour seniors – 2<sup>e</sup> semestre 2024*, l'équipe du LLLC entend vous proposer une sélection de formations pertinentes, répondant à vos attentes afin de vous permettre d'agir activement aujourd'hui, pour anticiper demain différents défis dans les meilleures conditions.

Juillet 2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b><i>Digitale Tools und deren Nutzung</i></b>	<b>08</b>
<b>2</b>	<b><i>Die Bürgerrechte und verschiedenen Dienstleistungen</i></b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b><i>Künstlerischer Ausdruck – die Workshops</i></b>	<b>36</b>
<b>4</b>	<b><i>Kunst, Musik und Geschichte</i></b>	<b>50</b>
<b>5</b>	<b><i>Körper, Geist und Sport</i></b>	<b>72</b>
<b>6</b>	<b><i>Gesundheit und Vorsorge</i></b>	<b>84</b>
<b>7</b>	<b><i>Kulinarik und Wein</i></b>	<b>96</b>
<b>8</b>	<b><i>Sprachen und Sitten</i></b>	<b>102</b>
	<i>Weiterbildungskalender - pro Monat</i>	110
	<i>Weiterbildungskalender - auf Anfrage / Warteliste</i>	114
	<i>Anmeldeformular</i>	115
	<i>Allgemeine Teilnahmebedingungen</i>	120

# Sommaire

<b>1</b>	<b>Les outils numériques et leur utilisation</b>	<b>09</b>
<b>2</b>	<b>Les droits des citoyens et différents services</b>	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>L'expression artistique - les ateliers</b>	<b>37</b>
<b>4</b>	<b>L'art, la musique et l'histoire</b>	<b>51</b>
<b>5</b>	<b>Le corps, l'esprit et le sport</b>	<b>73</b>
<b>6</b>	<b>La santé et la prévention</b>	<b>85</b>
<b>7</b>	<b>La gastronomie et le vin</b>	<b>97</b>
<b>8</b>	<b>Les langues et les coutumes</b>	<b>103</b>
	Calendrier des formations - par mois	110
	Calendrier des formations - sur demande / liste d'attente	114
	Formulaire d'inscription	117
	Conditions générales	121

# Praktische Informationen

## Präsentation

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

## Zusammenfassend

### **SPRACHE**

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

### **DAUER**

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

### **UHRZEIT**

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

### **TERMINE**

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

### **ORT**

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### **WEITERBILDUNGSBEREICHE**

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

### **MITTAGESSEN**

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

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

### **ANMELDUNG**

Um die Qualität seiner Dienstleistungen zu optimieren, bietet das Luxembourg Lifelong Learning Centre die Möglichkeit einer Online-Registrierung an. Es ist jedoch auch möglich, sich mittels eines ausgefüllten Anmeldeformulars in Papierform (S.115) anzumelden, entweder:

- per E-Mail an [formation@LLLC.lu](mailto:formation@LLLC.lu) oder
- 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, qui ont plus de 60 ans ou qui sont en retraite. Elles se déroulent en semaine, pendant la journée.

## En résumé



### LANGUE

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



### DURÉE

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



### HORAIRE

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



### DATES - SESSIONS

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



### LIEU

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



### LES DOMAINES PROPOSÉS

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



### DÉJEUNER

Les participants ont la possibilité de prendre le repas de midi (12h00-14h00) à la brasserie de la CSL les jours de formation pour un prix de 10 €. Une mention est indiquée à cet effet sur la fiche formation, le cas échéant. **La réservation du repas doit être effectuée au plus tard le jour même avant 09h00 au secrétariat de la CSL/LLLC.**

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



### INSCRIPTION

Afin d'optimiser la qualité de ses services, le Luxembourg Lifelong Learning Centre offre la possibilité d'inscription en ligne. Cependant, il est toujours possible de s'inscrire moyennant un formulaire d'inscription version papier (p.117) dûment rempli, soit

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



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



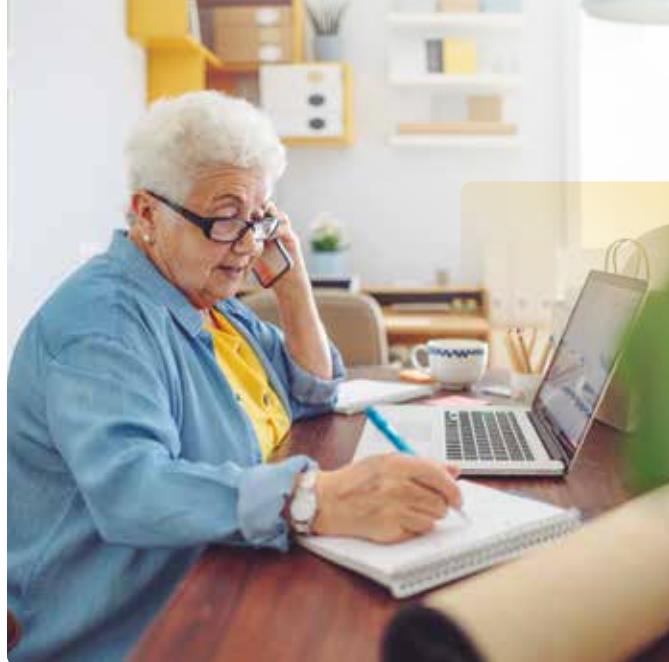
LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE  
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALAIRES

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



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





## Digitale Tools und deren Nutzung

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

*Ob es sich um neue Kommunikationsmethoden, praktische Apps oder Multimedia-Daten handelt – lernen Sie, wie Sie sich diese Technologien bestens aneignen können, um die Neuerungen nicht mehr nur zu erdulden. Werden Sie mithilfe unserer fachkundigen Kursleiter zu wahren Akteuren des Wandels und wirken Sie somit dem Risiko des „Illektronismus“ aktiv entgegen.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.115



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 1

## Les outils numériques et leur utilisation

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

Qu'il s'agisse des nouveaux modes de communication, d'applications pratiques ou encore de données multimédias – apprenez à vous approprier ces technologies pour ne plus « subir » les nouveautés, éloigner le danger de l'« illectronisme » et, au contraire, devenir de vrais acteurs du changement avec l'accompagnement de nos formateurs experts.

**Inscription** via le formulaire p.117



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



## Wéi kann ech mech 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 an Rotschléi.

### REF. SN1103L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



08/10/2024  
10/10/2024



40 €



Méiglechkeet fir e  
Mëttegessen op der Plaz  
zum Virdeelspreis vun 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Garder le lien avec ses proches

Cet atelier vise à utiliser les réseaux sociaux et les outils de communication pour échanger ainsi qu'à découvrir les notions principales des réseaux sociaux et les outils de communication les plus courants.

### CONTENU

#### Les réseaux sociaux :

- les risques et les avantages ;
- le profil personnel.

#### Les outils de communication :

- Skype ;
- Whatsapp ;
- Facetime ;
- Les e-mails ;
- Messenger.

### REF. SN1104

 FR

 2 x 3 heures

 08h30 > 11h30

 17/10/2024  
24/10/2024

 40 €

 Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Kontakt zu Famill a Frënn halen

### INHALT

#### Sozial Netzwierker:

- Risiken a Virdeeler;
- säi perséinleche Profil.

#### Kommunikatiounsmëttelen:

- Skype;
- Whatsapp;
- Facetime;
- E-Mailen;
- Messenger.

### REF. SN1104L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



17/10/2024  
24/10/2024



40 €



Méiglechkeet fir e  
Mëttegessen op der Plaz  
zum Virdeelspreis vun 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Créer un album photos

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

 14h00 > 17h00

 17/10/2024  
24/10/2024

 40 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Déi sozial Netzwierker an der Praxis

Bréngt Äre Smartphone oder Äre Tablett mat, a mir weisen Iech, wéi Dir am Alldag un de gängige sozialen Netzwierker kënnt deel huelen:

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

### INHALT

#### Mir weisen Iech, wéi:

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

REF. **SN1104L-1**



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



07/11/2024  
14/11/2024



40 €



Méiglechkeet fir e  
Mëttegessen op der Plaz  
zum Virdeelspreis vun 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Administrativ Demarchen an de Guichet unique

### INHALT

#### Déi Lëtzebuenger Portaler an hir Zieler:

- de Guichet unique;
- d'Gemengen.

#### E-Banking:

- d'Consultatioun vu senge Bankkonten;
- eng Iwwerweisung maachen;
- Dokumenter bestellen.

#### LLLC.lu

### REF. SN1105L



LU



3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



19/11/2024



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## De Guichet Unique an der Praxis

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

- Obligatioune vun engem Benotzer vum Site Guichet.lu.
- Funktioune vum Site Guichet.lu.
- D'Servicer fir d'Bierger.
- asw.

### INHALT

#### Mir weisen Iech:

- Wéi Dir en Domaine oder eng Optioun kënnt wielen.
- Wéi eng Servicer op MyGuichet.lu ugebuede ginn.
- Wéi eng Formularen et ginn.
- Wéi een sech matt MyGuichet.lu verbënnt.
- Wéi eng Méiglechkeeten een huet fir sech ze identifzéieren.
- Wéi dier Äre private Raum kënnt kontrolléieren.
- Wéi déi eenzel Prozeduren a Kommunikatioune ka verwalten.
- Wéi een Zougang huet zu senge perséinlechen Donnéeën an Dokumenter.

**REF. SN1105L-1**



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



21/11/2024  
28/11/2024



40 €



Méiglechkeet fir e Mëttegessen op der Plaz zum Virdeelspreis vun 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les données multimédia

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

### CONTENU

#### Les données multimédia et leurs formats numériques :

- la musique ;
- les photos ;
- les vidéos ;
- les films.

#### Conserver ses souvenirs :

- transformer d'anciens supports en format numérique.

#### Les logiciels :

- Spotify ;
- Youtube.

#### REF. SN1106

 FR

 3 heures

 14h00 > 17h00

 21/11/2024

 20 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Multi-Media Daten

### INHALT

#### D'Multi-Media Daten an hir Formater:

- d'Musek;
- d'Fotoen;
- d'Videoen;
- d'Filmer.

#### D'Erënnerunge behalen:

- al Formater ëmwandelen.

#### D'Netzwerker:

- Spotify;
- Youtube.

### REF. SN1106L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



10/12/2024  
12/12/2024



40 €



Méiglechkeet fir e  
Mëttegessen op der Plaz  
zum Virdeelspreis vun 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION ?

Découvrez notre offre complète sur  
LLLC.lu



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

Nos formations,  
votre atout.



#### Les différentes formules :

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

YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 100 ANS.



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





## Die Bürgerrechte und verschiedenen Dienstleistungen

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

*Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Union luxembourgeoise des consommateurs*

*(ULC) und der Patiente Verriedung A.s.b.l. Informationsveranstaltungen an, die Ihnen ein besseres Verständnis Ihrer Rechte ermöglichen. Ergänzend hierzu wurden konkrete Schulungen in Zusammenhang mit den verschiedenen Vorgehensweisen und verfügbaren Dienstleistungen ausgearbeitet, um auf individuelle Fragen eingehen zu können.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.115



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 2

## Les droits des citoyens et différents services

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

Cette année encore, en collaboration avec l'Union luxembourgeoise des consommateurs (ULC) et la Patiente Verriedung A.s.b.l., nous

vous proposons des séances d'information permettant une meilleure compréhension de vos droits.

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

**Inscription** via le formulaire p.117



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

 25/09/2024

 15 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les règles et les droits de succession

### CONTENU

#### Les règles civiles en matière de transmission patrimoniale :

- quand s'ouvre une succession ?
- de quoi est composée une succession ?
- les différents types de successions ;
- les différents types d'héritiers ;
- qui hérite ? la dévolution successorale ;
- la réserve légale et le quotité disponible ;
- l'option héréditaire ;
- la déclaration de succession ;
- le règlement européen n°650/2012 relatif aux successions internationales.

#### Les règles fiscales :

- les droits de succession et de mutation par décès au Luxembourg ;
- l'impact fiscal successoral de la détention par des résidents luxembourgeois de biens immobiliers en France ou en Belgique ;
- l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en Belgique ;
- l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en France ;
- l'aperçu de quelques techniques de planification successorale au Luxembourg et au niveau transfrontalier.

### REF. SN2401



FR



3 ½ heures



16h00 &gt; 19h30

01/10/2024 ou  
19/11/2024

20 €

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



09/10/2024



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dossier de soins partagé électronique (DSP)

### CONTENU

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

- Qu'est-ce qu'un dossier de soins partagé ou DSP ?
- Quelles informations sont contenues dans le DSP ?

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2303

 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 21/10/2024

 15 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le patrimoine

### CONTENU

#### La fiscalité du patrimoine :

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

#### Le transfert du patrimoine :

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

### REF. SN2601



FR



3 heures



09h00 &gt; 12h00



23/10/2024



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## De Patrimoine

### INHALT

#### D'Besteierung vum Patrimoine:

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

#### D'Iwwerdroe vum Räichtum:

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

### REF. SN2601L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



24/10/2024



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Comment remplir sa déclaration d'impôts ?

### CONTENU

La déclaration d'impôts au Luxembourg pour l'exercice 2023 : une option ou une obligation ? Souvent associée à une corvée compliquée, cette démarche peut pourtant s'avérer intéressante, lorsque l'on dispose des connaissances clés.

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

### REF. SN2602



FR



3 heures



09h00 > 12h00



06/11/2024



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 2023, eng Optioun oder eng Verpflichtung? Och wann et allgemeng komplizéiert schéngt, kann dëst mat de richtege Kenntnisser och interessant ginn.

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

## REF. SN2602L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



07/11/2024



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## 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



13/11/2024



20 €



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



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

 04/12/2024

 15 €

 Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### CONTENU

Contrats de voyages :

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2205



FR



1 heure



13h30 > 14h30



Sur demande



10 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?

### INHALT

Reesverträag:

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN2205L



LU



1 Stonn



13.30 > 14.30 Auer



Op Ufro



10 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

**Nous sommes là pour vous aider !**

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

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

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

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



**Qui sommes-nous?  
Über uns**



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

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

info@patienteverriedung.lu  
patienteverriedung.lu





# 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**

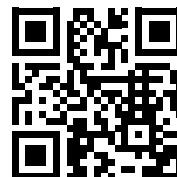
**Ettelbruck Maison sociale**

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)

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





## *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.115



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



# 3

## L'expression artistique – les ateliers

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

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

**Inscription** via le formulaire p.117



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



## Improvisatioun - Spaass um Onbekannten

### INHALT

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

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

Zesummen entdecke mir den Improvisatiounstheater an domat och eis eegen, virdru verstoppten, Talenter.

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

### REF. SN3401L



LU



6 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



16/09/2024  
23/09/2024  
30/09/2024  
07/10/2024  
14/10/2024  
21/10/2024



85 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Léieren duerch Rollespiller: Generatiounsiwwergräifend Kommunikatioun

### INHALT

Et ass dacks schwéier seng Interessen a Besoinen auszedrécken, besonnesch wann et ëm seng eegen erwuesse Kanner geet.

Är Meenung auszedrécken ass awer extrem wichteg a erhéicht d'Wuelbefannen, och oder vläicht besonnesch am Alter.

Mat Rollespiller an Informatiounen léiere mir d'Grondlage vun der Kommunikatioun an d'Falen déi evitéiert sollte ginn.

### REF. SN3402L



LU



6 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



18/09/2024  
25/09/2024  
02/10/2024  
09/10/2024  
16/10/2024  
23/10/2024



85 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le langage photographique, du projet à l'exposition

La photographie est un moyen d'expression. Nous allons explorer ensemble différents aspects de l'écriture photographique. Chacun sera amené à illustrer un sujet de son choix, un travail déjà commencé, ou bien un sujet défini ensemble. Les images des participants seront analysées et commentées afin de permettre à chacun d'avancer dans sa pratique photographique et de présenter une série cohérente de sa vision personnelle.

### CONTENU

Définition des différents projets par l'image photographique et/ou le texte écrit.

- Conseils pratiques et techniques pour la réalisation du projet.

- Promenades photographiques, exercices pratiques.
- Sélection des photographies.

### REF. SN3102



FR



7 x 3 - 4 heures

14h00 > 17h00  
14h00 > 18h0023/09/2024 - 14h00 > 17h00  
27/09/2024 - 14h00 > 18h00  
30/09/2024 - 14h00 > 17h00  
04/10/2024 - 14h00 > 18h00  
07/10/2024 - 14h00 > 17h00  
11/10/2024 - 14h00 > 18h00  
14/10/2024 - 14h00 > 17h00

165 €

Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Figurativt Zeechnen

D'Participanten si gebieden hire Liblingspabeier matzebréngen an och hiert gewünschte Material wéi:

Kräid, Bläistëfter, Holzkuel, Tënt, Stëfter a Pinselen, Filzstëfter etc.

### CONTENU

E gudde Sënn ze beobachten ass d'Basis vun all artistescher Kreatioun, egal ob Zeechnen, Molerei, Skulptur oder Modelléierung:

- Perspektiv a Proportiounen definéieren;
- Figuren an hir Bewegung;
- Personnagen;

- Portraiten;
- Schied an Texturen;
- Benotzung vu verschiddene Zeechenmaterialien (Bläistëft, Holzkuel, Pastell);
- Individuell Projeten an Themen.

### AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



### REF. SN3307L



LU



7 x 3 heures



14h00 > 17h00



24/09/2024  
01/10/2024  
08/10/2024  
15/10/2024  
22/10/2024  
05/11/2024  
12/11/2024  
19/11/2024



165 €  
Material net am Preis mat abegraff



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Création de parfums - les parfums iconiques

### CONTENU

Initiation à l'art de la création de parfums :

- découvrir l'histoire de la parfumerie contemporaine ; (bergamote, rose, cèdre, vétiver, patchouli...) que modernes
- découvrir l'histoire et les secrets de plusieurs parfums iconiques ; (notes gourmandes, fruitées, musquées...);
- découvrir les principales matières entrant dans la composition de ces parfums, aussi bien naturelles ;
- créer vous-même plusieurs parfums inspirés des fragrances étudiées.

Accompagnement dans la création ; mise à disposition des formules-type dans le style des parfums étudiés, conseils et une palette de plus de 100 matières de qualité professionnelle ! Toutes les conditions seront réunies pour vous permettre de créer des parfums uniques au monde, pour vous-même ou pour offrir.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3501



FR



8 X 3 heures



17h00 &gt; 20h00



25/09/2024  
02/10/2024  
09/10/2024  
16/10/2024  
23/10/2024  
30/10/2024  
13/11/2024  
20/11/2024



165 €  
Forfait matériel : 250 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les arts plastiques : le développement

### CONTENU

- Les étapes de réalisation d'une peinture.
- Les modalités et moyens du passage de projet à la production artistique.
- La diversité des approches.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3204

 FR

 3 heures

 14h00 > 17h00

 27/09/2024

 55 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dessin circulaire

### CONTENU

- Techniques de dessin de S. Dali
- Analyses et techniques de dessin de L. Da Vinci

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3304



FR



2 heures



14h00 > 16h00



25/10/2024



35 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les arts plastiques : les propositions artistiques

### CONTENU

- L'art conceptuel se concentre sur le concept de l'art plutôt que sur la réalisation des œuvres d'art.
- Il conçoit l'art comme un ensemble de stratégies.
- Approche d'une réalisation conceptuelle.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3205



FR



3 heures



14h00 > 17h00



08/11/2024



55 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dessin contemporain

### CONTENU

- Le dessin contemporain se caractérise par une ouverture absolue des médiums.
- Les dessins d'aujourd'hui.
- Les nouveaux regards.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3305



FR



2 heures



14h00 > 16h00



22/11/2024



35 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les arts plastiques : l'exposition

### CONTENU

Apprendre à présenter les réalisations artistiques :

- L'intégration du réel dans l'œuvre et l'affirmation de la matérialité (présence physique des supports, matériaux et techniques utilisés).
- La mise en scène (scénographie) de l'œuvre dans un espace, à destination du spectateur.
- La valorisation de l'œuvre par le cadre, le piédestal, le socle, l'affiche, le cartel, le vernissage, le happening...

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3206

 FR

 3 heures

 14h00 > 17h00

 29/11/2024

 55 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dessin : multimédia

### CONTENU

- Le dessin interface écran.
- Réalisation des formes de base telles que des lignes, des rectangles et des cercles pour construire des interfaces plus complexes.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3306



FR



2 heures



14h00 > 16h00



06/12/2024



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.115



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



# 4

## L'art, la musique et l'histoire

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

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

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

**Inscription** via le formulaire p.117



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



## L'histoire de l'art : l'art présent

### CONTENU

#### Les courants artistiques actuels :

- l'expressionnisme abstrait ;
- l'art nouveau ;
- le constructivisme ;
- le dadaïsme.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN4105



FR



2 heures



14h00 > 16h00



13/09/2024



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## La musique

### CONTENU

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

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

L'accueil est prévu à 18h00 sous forme d'une séance d'information sur le sujet suivi du concert à 19h00.

**SN4206 :** B. Smetana et L. Janáček - 2 anniversaires

**SN4207 :** L'âme slave

**SN4208 :** La harpe à Paris autour de 1900

**SN4209 :** Der Riese und sein Nachfolger

**SN4210 :** De Montfort à Saint Germain

### EN COLLABORATION AVEC :



CONSERVATOIRE  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

### REF. SN4206 > SN4210



FR



2 heures



18h00 > 20h00



**SN4206 :** 01/10/2024

**SN4207 :** 29/10/2024

**SN4208 :** 26/11/2024

**SN4209 :** 11/12/2024

**SN4210 :** 19/12/2024



20 € par formation



CONSERVATOIRE  
DE LUXEMBOURG  
33 Rue Charles Martel  
L-2134 Luxembourg



CONSERVATOIRE  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

# CONCERTS *ActArts*



**01**

**OCT**

B. SMETANA ET L. JANÁČEK –  
2 ANNIVERSAIRES

Mercredi, le 01 octobre 2024 à 19h  
Salle polyvalente du Conservatoire

---



**23**

**OCT**

L'ÂME SLAVE

Mardi, le 23 octobre 2024 à 19h  
Salle polyvalente du Conservatoire

---



**26**

**NOV**

LA HARPE À PARIS

Mardi, le 26 novembre 2024 à 19h  
Salle polyvalente du Conservatoire

---



**11**

**DÉC**

DER RIESE UND SEIN NACHFOLGER

Mercredi, le 11 décembre 2024 à 19h  
Salle polyvalente du Conservatoire

---

## Les poètes maudits du XIX<sup>e</sup> siècle

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

### CONTENU

- Qu'est-ce qu'un poète maudit selon Verlaine ?
- Qui sont-ils ?
- Comment ont-ils osé défier les institutions ?
- Comment ont-ils influencé voire bouleversé le XX<sup>e</sup> siècle ?
- Ensemble, nous analyserons leur mal-être, leur sensibilité, leur marginalité et mettrons en lumière leur condition de poète maudit.

**REF. SN4402**



FR



2 x 2 heures



10h00 > 12h00



01/10/2024  
08/10/2024



30 €



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 global

### CONTENU

- Faisant référence à la production soudaine et mondiale d'art qui n'existait pas au préalable ou qui n'a commencé à attirer l'attention qu'à partir de la fin des années 1980.
- L'art généralisé.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN4106



FR



2 heures



14h00 > 16h00



11/10/2024



15 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Excursion - L'histoire de l'art : Nancy

### CONTENU

Visite du musée des Beaux-Arts de Nancy. Depuis la place Stanislas, le musée des Beaux-Arts est l'un des phares de la vie culturelle nancéenne. Le musée présente les plus grands noms de l'histoire de l'art européen : le Pérugin, le Caravage, Rubens ou encore Delacroix. Ses collections sont particulièrement riches pour le XX<sup>e</sup> siècle, avec notamment les verreries de la collection Daum, exposées dans l'écrin des anciennes fortifications de Nancy ou l'espace consacré au designer Jean Prouvé.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN4109



FR



8 heures



09h00 &gt; 17h00



18/10/2024



65 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Rusland vun de Romanowen: vum Pierre de Groussen zum Catherine II / tèscht 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: tèscht Reformen a Reaktioun.
- De befreienden Zar Alexander II wëll d'Räich reforméieren.

### REF. SN4308L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



04/11/2024



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## L'histoire de la littérature française à travers les siècles

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

### CONTENU

- Découvrons les origines de la littérature française.
- Associons le contexte historique et les écrivains émergents avec leur époque.
- L'évolution de la langue française et la Renaissance.
- L'apport des philosophes.
- Les grands romanciers du XIX<sup>e</sup> siècle.
- Les bouleversements du XX<sup>e</sup> siècle.

Découvrons et redécouvrons ensemble le plaisir des mots et des belles lettres.

**REF. SN4401**

 FR

 5 x 2 heures

 10h00 > 12h00

 05/11/2024  
12/11/2024  
19/11/2024  
26/11/2024  
03/12/2024

 70 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 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.
- Sowjettesch a provisoersch Regierung.
- Bolschewistesche Staatsstreech vum Oktober 1917.

### REF. SN4309L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



07/11/2024



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.
- Stiler a Punching.
- D'Kopien erkennen.

### REF. SN4310L



LU



2 Stonnen



17.00 >19.00 Auer



12/11/2024



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## L'histoire de l'art : Néo-modernisme

### CONTENU

- Le mouvement en réaction au Postmodernisme.
- Essai d'interprétation des formes urbaines, notamment montréalaises.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN4107



FR



2 heures



14h00 > 16h00



15/11/2024



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



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



19/11/2024



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Chineesische Porzëläin

### INHALT

- Qing Porzëläin.
- D'Faarffamillje gréng a rosa.
- D'Compagnie des Indes / D'Handelsgesellschaft Porzëläin.
- D'Dekadenz vun der Produktioun am 19. Joerhonnert.

### REF. SN4312L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



26/11/2024



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## L'histoire de l'art : chronoréalisme

### CONTENU

- L'art optique réaliste.
- Le Chronoréalisme est un courant contemporain sur la dématérialisation de l'œuvre et l'édifiant en lumière.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN4108

 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 13/12/2024

 15 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Sankt Péitersbuerg: Geschicht vun enger Haaptstad

### INHALT

- Pierre de Grousse grënnt "seng" Haaptstad.
- Wuesstem an Expansioun 1800-1914, Petrograd.
- D'Blockad vu Leningrad 1941-1944.
- Nei Zäit: Palaisen, Kierchen, kulturell Zeeën 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



03/12/2024



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# Napoléon III

## INHALT

Napoléon III; \* 20. Abrëll 1808 zu Paräis; † 9. Januar 1873, bekannt ënner sengem Gebuertsnumm Charles-Louis-Napoléon Bonaparte, war hie President vu Frankräich während der zweeter Republik vun 1848 bis 1852 a vun 1852 bis 1870 Keeser als Napoléon III.

Leiert d'Geschicht vun dësem interessanten a leider oft verkannte Keeser kennen.

## REF. SN4313L



LU



2 Stonnen



17.00 > 19.00 Auer



10/12/2024



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### INHALT

- 19. Joerhonnert: Auswanderung no Nord- a Südamerika an an d'Nopeschlänner (Frankräich a Belsch).
- Industrialiséierung.
- Minett Grouwen a Stolindustrie.
- E grouse Besoin un auslännescher Main d'œuvre.
- Awanderung aus der Belsch, Däitschland, Italien.
- 20. Joerhonnert : Oofwanderung a Weltwirtschaftskris.
- Zouwanderung no 1945.
- 60<sup>er</sup> a 70<sup>er</sup> Joeren.
- Aarbechtskräftemangel an der Industrie an an de Servicer.
- Zuel vun Immigranten a sozial Problemer mat der Immigratioun.
- ASTI- Integratioun; lëtzebuenger Sprooch; duebel Nationalitéit.
- Integratiounspolitik.
- 20. an 21. Joerhonnert : Europahaaptstad Finanzplaz.
- Weltwäit Zouwanderung.
- Zuel vun den Immigrante gläich mat Lëtzebuenger.

### REF. SN4301L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



Op Ufro



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Lëtzebuerg: Aarbechtskampf a Sozialdialog

### INHALT

#### Kampf fir sozial Gerechtegkeet zu Lëtzebuerg :

- 19. Joerhonnert: Grënnung vun éischte Gewerkschaften;
- Bluddeg Grève Déifferdeng;
- D'Grënnung vun enger neutraler Aarbechtergewerkschaft;
- D'Grënnung vu chrëschtliche Gewerkschaften;
- D'Privatbeamten an d'Staatsbeamte Gewerkschaften;
- De Streik vun 1916 an 1921;
- Déi lenks Gewerkschaften an d'Eenheetsgewerkschaften: LAV - FLA - OGBL.

#### Lëtzebuenger Modell vum Sozialdialog:

- Beruffskummeren;
- De Conseil National du Travail;
- D'Lounkommissioun;
- D'Vertragsgewerkschaften;
- D'Tripartite;
- De Conseil économique et social.

### REF. SN4303L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



Op Ufro



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)

### INHALT

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



Op Ufro



15 €

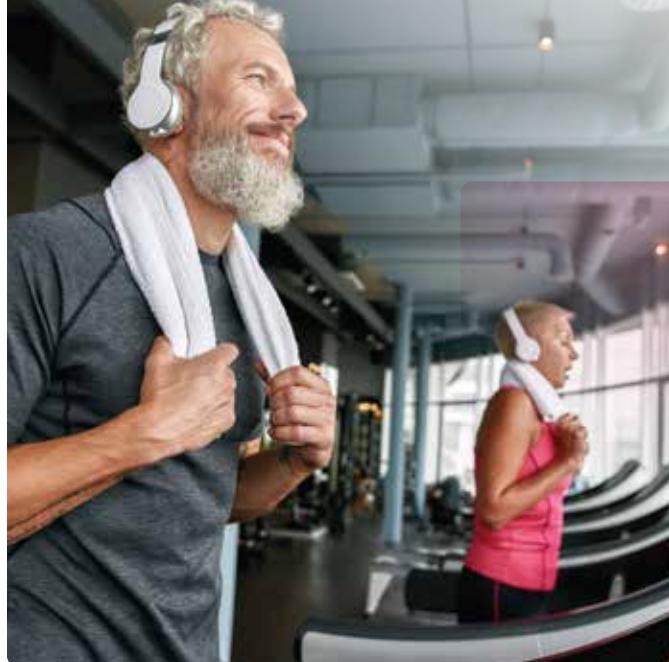


Méiglechkeet fir e  
Mëttegiessen op der Plaz  
zum Virdeelspreis vun 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg





## *Körper, Geist und Sport*

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

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

*In dieser Rubrik finden Sie ebenfalls Kurse zur Vorbereitung auf verschiedene Aktivitäten, um im Alltag fit zu sein, oder auch, in unserem Herbst-Winter Programm, zur Selbstdarstellung und dem sicheren Auftreten.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.115



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 ainsi que, dans notre programme automne - hiver, des cours sur l'image et le savoir-être, permettant de gagner en assurance.

**Inscription** via le formulaire p.117



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



## Voga : 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



16 x 1 ½ heures



09h30 > 11h00



17/09/2024  
24/09/2024  
01/10/2024  
08/10/2024  
15/10/2024  
22/10/2024  
05/11/2024  
12/11/2024  
19/11/2024  
03/12/2024  
10/12/2024  
17/12/2024  
07/01/2025  
14/01/2025  
21/01/2025  
28/01/2025



165 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

Sport maachen ass gutt fir d'Gesondheet; dee Saz hu mir all schonn héieren.

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

Mat der néideger Fachkompetenz an enger grousser Portioung gudder Laun waarde mir op lech a garantéieren lech eng super Stëmmung während eise Trainingen am Grupp.

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. **SN5201L**



LU



15 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



24/09/2024  
01/10/2024  
08/10/2024  
15/10/2024  
22/10/2024  
05/11/2024  
12/11/2024  
19/11/2024  
26/11/2024  
03/12/2024  
10/12/2024  
17/12/2024  
07/01/2025  
14/01/2025  
21/01/2025



210 €



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

## Mir stäerken lech de Réck!

Mir freeën eis drop, mat lech zesummen un Ärer Réckegesondheet ze schaffen an lech déi Liewensqualität ze schenken, déi Dir verdéngt hatt.

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN5202L



LU



15 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



27/09/2024  
04/10/2024  
11/10/2024  
18/10/2024  
25/10/2024  
08/11/2024  
15/11/2024  
22/11/2024  
29/11/2024  
13/12/2024  
20/12/2024  
10/01/2025  
17/01/2025  
24/01/2025  
31/01/2025



210 €



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 heures



10h00 &gt; 11h30



30/09/2024  
 07/10/2024  
 14/10/2024  
 11/11/2024  
 18/11/2024  
 25/11/2024  
 02/12/2024  
 09/12/2024  
 16/12/2024



105 €



Possibilité de déjeuner  
 sur place au tarif préférentiel  
 de 10 €



LLLC  
 2-4 rue Pierre Hentges  
 L-1726 Luxembourg

## Le jeu d'échec – débutant

### CONTENU

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

### REF. SN5501



FR



10 x 2 heures



14h00 > 16h00



01/10/2024  
08/10/2024  
29/10/2024  
05/11/2024  
12/11/2024  
19/11/2024  
26/11/2024  
03/12/2024  
10/12/2024  
17/12/2024



140 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Zumba Gold®

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

### INHALT

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

### REF. SN5801



LU



15 x 1 Stunde



18.00 > 19.00 Uhr



02/10/2024  
09/10/2024  
16/10/2024  
23/10/2024  
06/11/2024  
13/11/2024  
20/11/2024  
27/11/2024  
04/12/2024  
11/12/2024  
18/12/2024  
08/01/2025  
15/01/2025  
22/01/2025  
29/01/2025



105 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## 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



14h00 > 16h00



07/10/2024



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



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 schéngé 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 Showen vermëttelt. Et geet drëms Hypnos ze verstoen, ze erliewen an ze léiere 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



22/10/2024



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Krav Maga: Aktiv géint Gewalt

Hutt Dir Angscht wann Dir eleng am Däischtere sidd?

Hutt Dir Aktivitéiten opgi well Dir Angscht hutt?

Wat bréngt Iech a Gefor a wéi realistesch kënnt Dir dës Gefor bewäerten?

Wéi sollt Dir Iech am Fall vun enger Attack behuelen?

Kënnt Dir Iech effektiv verdeedegen?

Gitt Dir alles op?

### INHALT

D'regional Präventionsstell vun der Police Lëtzebuerg Region capitale trainéiert an Zesummenaarbecht mat verschiddenen Institutiounen interesséiert Matbierger zum Thema „Selbstbehauptung“. Selbstbehauptung fänkt schonns an den Iwwerleeunge un d.h. am Kapp. Do mussen grondleeënd Verdeedegungsmuster ugeluecht ginn. D'Participante vun dëser Formatioun solle gedanklech dohi geféiert ginn, Geforen ze erkennen a gegebenfalls déi entspriechend Reaktioun ze hunn.

### D'Formatioun ëmfaasst folgend Punkten:

- Kontaktopnam mat der Police Lëtzebuerg;
- är Reaktionsméiglechkeeten;
- är Rechter a Flichten;
- d'Gerichtsprozeduren;
- verhaltensbaséiert Präventioun;
- Mental Virbereedung fir geféierlech Situatiounen an Zukunft besser ze erkennen an ze vermeiden;
- Deseskalatiounstraining (30% Theorie; 70% Praxis).

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. **SN5401L**



LU



2 x 8 Stonnen



09.00 > 17.00 Auer



Op Ufro



110 €



Méiglechkeet fir e Mëttegiessen op der Plaz zum Virdeelspreis vun 10 € beim LLLC.



Police Grand-Ducale  
Luxembourg  
1, rue Marie et pierre Curie  
L-1369 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 > 12h00



13/12/2024



20 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
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.115



Weitere  
Informationen  
auf [LLLC.lu](https://www.lllc.lu)



# 6

## La santé et la prévention

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

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

**Inscription** via le formulaire p.117



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



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

### CONTENU

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

### REF. SN6104



FR



2 heures



14h00 > 16h00



17/09/2024



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine

### CONTENU

Ce cours se fera en deux parties consécutives. La première partie sera théorique et informative sur le thème choisi et annoncé. À la suite de ces informations, tous les participants vont cuisiner ensemble avec la cheffe santé et le médecin nutritionniste.

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

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

La dégustation se fait sur place.

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

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

**SN6506 :** Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?

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

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

**SN6504 :** Sans gluten - les bons choix.

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

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

**SN6512 :** Le jeûne intermittent.

### REF. SN6501 > SN6514



FR



3 heures



16h00 > 19h00



**SN6501 :** 18/09/2024

**SN6506 :** 25/09/2024

**SN6514 :** 09/10/2024

**SN6502 :** 16/10/2024

**SN6504 :** 23/10/2024

**SN6511 :** 13/11/2024

**SN6513 :** 20/11/2024

**SN6512 :** 27/11/2024



45 € par formation



LLLC

2-4 rue Pierre Hentges

L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation y relative

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

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

### CONTENU

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

**REF. SN6515**



FR



3 heures



16h00 > 19h00



02/10/2024  
ou  
04/12/2024



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### EN COLLABORATION AVEC :



## Wanderung an d'Welt vun de Lëtzebuenger Dréischelen (Pilzen)

### INHALT

Mir entdecken zesammen déi faszinéierend Welt vun de Lëtzebuenger Dréischelen (Pilzen, Champignonen).

Wat ass hire Rôle am Naturhaushalt?

Sinn se iessbar oder gëfteg?

Richtig Bestëmmen a Sammelen no der Lëtzebuenger Gesetzgebung.

### REF. SN6602L



LU



3 ½ Stonnen



09.30 > 13.00 Auer



07/10/2024



30 €



En Sandwich mat Gédrenks  
ass virgesinn an am Tariff  
abegraff



Versammlungspunkt:  
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



15/10/2024



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

Vous vous posez des questions autour des maladies neurocognitives ?

Quelle est la différence entre oubli et démence ?

Où trouver des services et offres d'aide au Luxembourg ?

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



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



**REF. SN6801**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



16/10/2024



10 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?

Dir stëllt Iech Froen zum Thema Demenz?

Dir froet Iech, wat den Ënnerscheed tëschent Vergiesslechkeet a Demenz ass?

Oder wou een zu Lëtzebuerg Ënnerstëtzung ka fannen?

### INHALT

- Wat ass eng Demenz?
- Wéieng verschidden Demenzforme gëtt et (Alzheimer, vaskuläre Demenz, Frontotemporale Demenz, usw.), wat sinn d'Symptomer, de Verlaf...?
- Ënnerscheed tëschent Vergiesslechkeet a Demenz.
- Ëmgang a Kommunikatioun mat Betraffenen.
- Ënnerstëtzungen an Hëllef an de Verlaf...?

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



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



REF. **SN6801L**



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



23/10/2024



10 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### CONTENU

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

### REF. SN6101



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



12/11/2024



20 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de premiers secours

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



09h00 &gt; 17h00



Sur demande



110 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter

Geforen unerkennen, vermeiden, beurteilen an entsprechend reagéieren.

### INHALT

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

### AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



### REF. SN6402L



LU



2 x 8 Stonnen



09.00 > 17.00 Auer



Op Ufro



110 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



## *Kulinarik und Wein*

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

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

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

**Anmeldung** über das Formular auf S.115



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 7

## La gastronomie et le vin

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

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

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

**Inscription** via le formulaire p.117



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



## Les vins français du sud en vins biologiques

### CONTENU

- Les vins de provenance du sud de la France, cultivés en bio.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les vignerons y relatifs.

### REF. SN7614



FR



2 heures



17h00 > 19h00



15/10/2024



35 €



Un assortiment de mets froids est servi lors du cours et compris dans le tarif



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## « Blind-Tasting » de vins biologiques

### CONTENU

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

### REF. SN7609



FR



2 heures



17h00 &gt; 19h00



05/11/2024



35 €



Un assortiment de mets froids est servi lors du cours et compris dans le tarif



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 informations sur les vins et les régions y relatives.

### REF. SN7610



FR



2 heures



17h00 > 19h00



26/11/2024



35 €



Un assortiment de mets froids est servi lors du cours et compris dans le tarif



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 Gesprächssetzen das neue Vokabular wiederzuerkennen, dass man sich in einer Fremdsprache gerade aneignet und mit dem man nach und nach immer mehr vertraut wird.*

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

*Dem Alltag entkommen – eine Kursdauer lang.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.115



Weitere  
Informationen  
auf [LLC.lu](http://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.117



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



## Anglais débutants A2 / A3 - accent sur la parole et l'écoute

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

### CONTENU

- Se présenter d'une manière simple et présenter quelqu'un.
- Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.
- Échanger des informations simples sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et loisirs.
- Communiquer simplement dans la vie de tous les jours : achats, restaurants, cafés.
- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
  - visionnage de deux films anglophones actuels ;
  - 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  
2 x 4 heures



10h00 > 12h00  
18h00 > 22h00



26/09/2024  
03/10/2024  
10/10/2024  
10/10/2024 -  
cinéma & dîner à 18h00  
17/10/2024  
24/10/2024  
14/11/2024  
21/11/2024  
28/11/2024  
28/11/2024 -  
cinéma & dîner à 18h00  
05/12/2024  
19/12/2024



140 €  
tickets cinéma & dîner  
non-inclus



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Anglais intermédiaire B1 / C1 – 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 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 de deux films anglophones actuels ;
  - 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  
2 x 4 heures

 10h00 > 12h00  
18h00 > 22h00

 24/09/2024  
01/10/2024  
08/10/2024  
10/10/2024 -  
cinéma & dîner à 18h00  
15/10/2024  
22/10/2024  
12/11/2024  
19/11/2024  
26/11/2024  
28/11/2024 -  
cinéma & dîner à 18h00  
03/12/2024  
17/12/2024

 140 €  
tickets cinéma & dîner  
non-inclus

 Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Espagnol - débutant (niveau 1)

Communication de base - oral et écrit.

Comprendre et utiliser les expressions familières et courantes.

Sensibilisation à certains aspects de la culture des pays hispanophones.

### CONTENU

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

REF. **SN8201**

 FR | ES

 30 x 2 heures

 08h15 > 10h15



03/10/2024	06/02/2025
10/10/2024	13/02/2025
17/10/2024	27/02/2025
24/10/2024	06/03/2025
07/11/2024	13/03/2025
14/11/2024	20/03/2025
21/11/2024	27/03/2025
28/11/2024	03/04/2025
05/12/2024	24/04/2025
12/12/2024	08/05/2025
19/12/2024	15/05/2025
09/01/2025	22/05/2025
16/01/2025	05/06/2025
23/01/2025	12/06/2025
30/01/2025	19/06/2025

 300 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Espagnol - débutant (niveau 2)

Communiquer dans des domaines d'intérêt personnel.

Compréhension de discussions sur des sujets divers.

Approfondissement de la connaissance des pays hispaniques.

### CONTENU

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

REF. **SN8202**



FR | ES



30 x 2 heures



10h15 > 12h15



03/10/2024	06/02/2025
10/10/2024	13/02/2025
17/10/2024	27/02/2025
24/10/2024	06/03/2025
07/11/2024	13/03/2025
14/11/2024	20/03/2025
21/11/2024	27/03/2025
28/11/2024	03/04/2025
05/12/2024	24/04/2025
12/12/2024	08/05/2025
19/12/2024	15/05/2025
09/01/2025	22/05/2025
16/01/2025	05/06/2025
23/01/2025	12/06/2025
30/01/2025	19/06/2025



300 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# GET TRAINED SAVE LIVES



*Learn how to save lives!  
Get trained for free in 45 minutes*





Calendrier  
des formations

2024



## Calendrier des formations 2024 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>SEPTEMBRE</b>			
13/09/2024	L'histoire de l'art : l'art présent	SN4105	52
16/09/2024	Improvisatioun - Spaass um Onbekannten	SN3401L	38
17/09/2024	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	74
17/09/2024	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	86
18/09/2024	Léieren duerch Rollespiller: Generatiounsiewergräifend Kommunikatioun	SN3402L	39
18/09/2024	Cours de santé en cuisine : Arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	SN6501	87
23/09/2024	Le langage photographique, du projet à l'exposition	SN3102	40
24/09/2024	Fitness: Kuck no dengem Kierper a spier dech fit am Alldag	SN5201L	75
24/09/2024	Anglais intermédiaire B1 / C1 - conversation	SN8103	105
24/09/2024	Figurativt Zeechnen	SN3307L	41
25/09/2024	Création de parfums - les parfums iconiques	SN3501	42
25/09/2024	L'assurance dépendance	SN2301	22
25/09/2024	Cours de santé en cuisine : Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	87
26/09/2024	Anglais débutants A2 / A3 - accent sur la parole et l'écoute	SN8102	104
27/09/2024	Les arts plastiques : le développement	SN3204	43
27/09/2024	Mir stäerken Iech de Réck!	SN5202L	76
30/09/2024	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	77

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>OCTOBRE</b>			
01/10/2024	Les règles et les droits de succession	SN2401	23
01/10/2024	Les poètes maudits du XIX <sup>e</sup> siècle	SN4402	55
01/10/2024	Concert : B. Smetana et L. Janáček - 2 anniversaires	SN4206	53
01/10/2024	Le jeu d'échec - débutant	SN5501	78
02/10/2024	Zumba Gold®	SN5801	79
02/10/2024	Cours de santé en cuisine : Les maladies dites de civilisation et l'alimentation y relative	SN6515	88
03/10/2024	Espagnol - débutant (niveau 1)	SN8201	106
03/10/2024	Espagnol - débutant (niveau 2)	SN8202	107
07/10/2024	Avoir du style mène-t-il plus facilement au succès?	SN7301	80
07/10/2024	Wanderung an d'Welt vun de Lëtzebuurger Dréischelen (Pilzen)	SN6602L	89
08/10/2024	Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	10
09/10/2024	De leschte Wëllen: Wat muss ech maachen?	SN2302L	24
09/10/2024	Cours de santé en cuisine : L'équilibre acido-basique et l'alimentation	SN6514	87
11/10/2024	L'histoire de l'art : l'art global	SN4106	56
15/10/2024	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	90
15/10/2024	Les vins français du sud en vins biologiques	SN7614	98
16/10/2024	Simplement distrait(e), ou est-ce autre chose ?	SN6801	91
16/10/2024	Cours de santé en cuisine : L'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	87
17/10/2024	Kontakt zu Famill a Frënn halen	SN1104L	12
17/10/2024	Garder le lien avec ses proches	SN1104	11
17/10/2024	Créer un album photos	SN1107	13
18/10/2024	Excursion - L'histoire de l'art : Nancy	SN4109	57

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
21/10/2024	Le dossier de soins partagé électronique (DSP)	SN2303	25
22/10/2024	Hypnomoments	SN5601L	81
23/10/2024	Le patrimoine	SN2601	26
23/10/2024	Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?	SN6801L	92
23/10/2024	Cours de santé en cuisine : Sans gluten - les bons choix	SN6504	87
24/10/2024	De Patrimoine	SN2601L	27
25/10/2024	Le dessin circulaire	SN3304	44
29/10/2024	Concert : L'âme slave	SN4207	53
<hr/>			
<b>NOVEMBRE</b>			
04/11/2024	Russland vun de Romanowen: vum Pierre de Groussen zum Catherine II / téscht Reaktioun a Liberaliséierung	SN4308L	58
05/11/2024	L'histoire de la littérature française à travers les siècles	SN4401	59
05/11/2024	« Blind-Tasting » de vins biologiques	SN7609	99
06/11/2024	Comment remplir sa déclaration d'impôts ?	SN2602	28
07/11/2024	Déi sozial Netzwierker an der Praxis	SN1104L-1	14
07/11/2024	D'Steiererklärung	SN2602L	29
07/11/2024	Russland vun de Romanowen: de Stuerz vun de Romanowen / Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917	SN4309L	60
08/11/2024	Les arts plastiques : les propositions artistiques	SN3205	45
12/11/2024	Fabergé a russesch Sëlwerwuere virun 1917	SN4310L	61
12/11/2024	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	SN6101	93
13/11/2024	D'Behandlung am Ausland	SN2304L	30
13/11/2024	Cours de santé en cuisine : Quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?	SN6511	87
15/11/2024	L'histoire de l'art : Néo-modernisme	SN4107	62
19/11/2024	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	15

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
19/11/2024	Les règles et les droits de succession	SN2401	23
19/11/2024	D'Geschicht vu China am 19. Joerhonnert	SN4311L	63
20/11/2024	Cours de santé en cuisine : Les bons choix alimentaires sans tomber dans le piège du « Health-Washing »	SN6513	87
21/11/2024	De Guichet Unique an der Praxis	SN1105L-1	16
21/11/2024	Les données multimédia	SN1106	17
22/11/2024	Le dessin contemporain	SN3305	46
26/11/2024	Chineesesche Porzeläin	SN4312L	64
26/11/2024	Concert : L'harpe à Paris autour de 1900	SN4208	53
26/11/2024	Les bulles version bio	SN7610	100
27/11/2024	Cours de santé en cuisine : Le jeûne intermittent	SN6512	87
29/11/2024	Les arts plastiques : l'exposition	SN3206	47
<hr/>			
<b>DÉCEMBRE</b>			
03/12/2024	Sankt Péitersbuerg: Geschicht vun enger Haaptstad	SN4307L	66
04/12/2024	Comprendre la facture de votre médecin	SN2305	31
04/12/2024	Cours de santé en cuisine : Les maladies dites de civilisation et l'alimentation y relative	SN6515	88
06/12/2024	Le dessin : multimédia	SN3306	48
10/12/2024	Multi-Média Daten	SN1106L	17
10/12/2024	Napoleon III	SN4313L	67
11/12/2024	Concert: Der Riese und sein Nachfolger	SN4209	53
13/12/2024	L'histoire de l'art : chronoréalime	SN4108	65
13/12/2024	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	83
19/12/2024	Concert : De Montfort à Saint Germain	SN4210	53



## Calendrier des formations 2024 – sur demande

	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
Sur Demande	L'annulation de voyage, un séjour catastrophe : que faire ?	SN2205	32
Op Ufro	Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?	SN2205L	33
Op Ufro	Emigratioun an Immigratioun vu Lëtzebuerg (19. an 20. Joerhonnert)	SN4301L	68
Op Ufro	Lëtzebuerg: Aarbechtkampf a Sozialdialog	SN4303L	69
Op Ufro	Lëtzebuerg: Europahaaptstad (1950-2022)	SN4304L	70
Op Ufro	Krav Maga: Aktiv géint Gewalt	SN5401L	82
Sur Demande	Cours de Premiers Secours	SN6401	94
Op Ufro	Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter	SN6402L	95





**KURSE FÜR SENIOREN 2024**

# Anmeldeformular (Fortsetzung)

**ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:**

Hausnummer und Straße: .....

Postleitzahl und Ort: .....

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

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

**Anmeldefrist:**

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

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

• per E-Mail an **formation@LLC.lu** oder

• per Post an

**CSL/LLC**

**B.P. 1263**

**L-1012 Luxembourg**

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

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befuge ich das LLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Das LLC informiert mich, dass ich auf Anfrage, ohne zusätzliche Kosten, in angemessenen Abständen und ohne nennenswerten Verzug, auf die mich betreffenden Daten zugreifen kann. Ich bestätige hiermit ebenfalls, dass ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen, die sich Seite 120 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

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

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





FORMATIONS POUR SENIORS 2024

# Formulaire d'inscription (suite)

**CONFIRMATION ET FACTURE À ENVOYER À :**

N° et rue : .....

Code postal et localité : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

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

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

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

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

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

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

**Conditions générales lues et acceptées :**

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



# Formations pour seniors



*Allgemeine  
Teilnahmebedingungen*  
Conditions générales  
de participation

# Allgemeine Teilnahmebedingungen

## ARTIKEL 1: ANMELDUNG

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

## ARTIKEL 2: ZULASSUNG ZUM KURS

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

## ARTIKEL 3: ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung zu einem Kurs verpflichtet Sie zur unverzüglichen Entrichtung der Einschreibgebühren gemäß den Anweisungen auf der Rechnung.

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



# 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 selon les instructions figurant sur la facture.

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



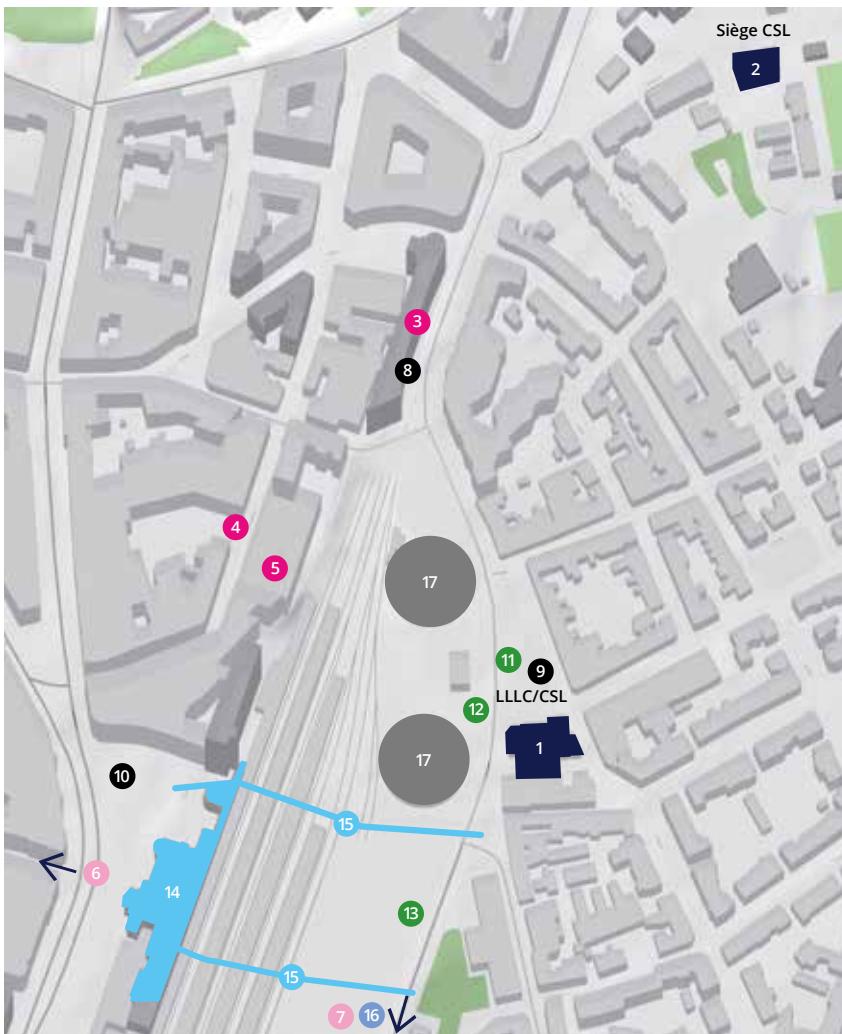
LLLC.lu







# 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 :

**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 100 ANS.

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, des Solidarités,  
du Vivre ensemble et de l'Accueil

**POLICE**  
LËTZEBUERG



*Cepa*  
asbl



 **CORPS GRAND-DUCAL  
INCENDIE & SECOURS**



**CONSERVATOIRE  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG**



**EHTL**  
Ecole d'Hôtellerie et de Tourisme  
du Luxembourg



**FNELY**  
FEDERATION NATIONALE  
DES ECOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA

**EUROPA**



**DONNA**  
Luxembourg

Coalition européenne  
contre le cancer du sein



**EAC**



**SMARTFORM**  
FITNESS & MORE

# Nos formations, votre atout.



© Tom Fielitz Photography

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  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 100 ANS.



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