



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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

Formations pour seniors



Programme
JANV | JUIL **2023**

DIALOGUE | FORMATION | N 3

La Chambre des salariés toujours à vos côtés

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.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

Défend vos intérêts

La CSL défend les intérêts de ses 570 000 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 www.csl.lu



18 rue Auguste Lumière | L-1950 Luxembourg
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 200 | F +352 27 494 250
csl@csl.lu | www.csl.lu

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

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

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

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

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

Le LLLC propose un buffet qui est servi entre 12h00 et 14h00 dans la brasserie située au rez-de-chaussée de son bâtiment, si les mesures étatiques relatives au Covid-19, le permettent.

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

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

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

Pour tout renseignement sur nos formations :



formation@LLLC.lu
www.LLLC.lu



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

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



**LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE**

LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

Lernen in jedem Alter, das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden

Die Arbeitnehmerkammer (CSL) versucht, Bildung in den Alltag von Senioren, von Menschen ab 60 Jahren, zu integrieren, indem sie diese so unterhaltsam und so nützlich wie möglich gestaltet. Das Bedürfnis zu lernen ist für jeden Menschen, unabhängig von seinem Alter, unerlässlich, um sich zu entfalten.

Seit 2019 hat das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), die Weiterbildungsabteilung der CSL, die Initiative ergriffen, Lernprogramme für Senioren zu erarbeiten und anzubieten, mit dem Ziel, zu einem erfolgreichen Altern beizutragen.

Um dies zu erreichen, ist es unter anderem wichtig, das Kurzzeitgedächtnis zu trainieren, das in der Lernphase stark beansprucht wird, um jegliches Risiko einer Beeinträchtigung zu vermeiden.

Auch die Beobachtungsgabe, die Konzentrationsfähigkeit und das Assoziationsvermögen müssen mit zunehmendem Alter trainiert werden, um die Informationsverarbeitung zu gewährleisten.

Die CSL/LLLC ist davon überzeugt, dass die Weiterbildung dazu beitragen kann, körperlich jünger zu bleiben und komplexe Situationen leichter zu bewältigen.

Die Referenten des LLLC sind sich bewusst, dass ältere Menschen auf andere Weise lernen als jüngere Erwachsene. Ältere Menschen verbinden das Lernen oft mit früheren Erfahrungen und deshalb berücksichtigen die Kursleiter die verschiedenen altersspezifischen Besonderheiten der Teilnehmer, indem sie ihre Lehrmethoden sowie die Arbeitsdauer und das Arbeitstempo anpassen und die Erfahrungen,

Erwartungen und angestrebten Ziele – seien sie familiärer, persönlicher, kultureller, sportlicher oder anderer Art – berücksichtigen.

Ich lade Sie ein, auf den folgenden Seiten die Einzelheiten des Ausbildungsprogramms für Senioren für das erste Halbjahr 2023 zu entdecken. Die Broschüre mit den Fortbildungen für die Monate September bis Dezember 2023 wird zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

Ich hoffe, dass wir Ihre Erwartungen erfüllen, und würde mich freuen, Sie bald unter unseren Teilnehmern/innen begrüßen zu dürfen.

November 2022



Jean-Claude
Reding

Vice-président
de la CSL

Apprendre à tout âge en joignant l'utile à l'agréable

La Chambre des salariés (CSL) ambitionne d'instaurer la formation dans le quotidien des seniors, les personnes de 60 ans et plus, en la rendant aussi divertissante et utile que possible car la satisfaction du besoin d'apprendre est une nécessité pour tout être humain, indépendamment de son âge. Elle est essentielle pour s'épanouir pleinement.

Depuis 2019, le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), le département de la formation continue de la CSL, a pris l'initiative de concevoir et de proposer des programmes de formation destinés aux seniors pour contribuer à un vieillissement réussi.

Pour ce faire, il est primordial à ses yeux d'entraîner prioritairement la mémoire immédiate, très sollicitée en période d'apprentissage, et cela afin d'éviter tout risque d'altération.

De même la faculté d'observation, la faculté de concentration et la faculté d'association sont également des capacités à entretenir au fur et à mesure que l'âge avance afin que le traitement de l'information ne soit pas ralenti.

La CSL/LLLC est convaincue que le rôle de la formation continue peut être considérable pour rester plus jeune physiquement et pour confronter des situations complexes plus aisément.

Les équipes pédagogiques du LLLC sont parfaitement conscientes que la personne plus âgée apprend d'une autre façon que l'adulte plus jeune. Les personnes plus âgées associent souvent les apprentissages aux expériences antérieures. Et c'est pour cela que les formateurs de la CSL/LLLC prennent en compte les différentes spécificités liées à l'âge des participants en adaptant

leurs méthodes pédagogiques ainsi que les durées et les rythmes de travail et en tenant compte des expériences, des attentes et des buts recherchés – qu'ils soient d'ordre familial, personnel, culturel, sportif ou autre.

Je vous invite dès maintenant à découvrir dans les pages qui suivent, le détail du programme des formations pour seniors pour le 1er semestre 2023. La brochure reprenant les formations des mois de septembre à décembre 2023 sera publiée à une date ultérieure.

J'espère que nous répondons à vos attentes et je me réjouirai de vous retrouver prochainement parmi nos participants.

Novembre 2022

Zusammenfassung

1 <i>Informationstechnologie und Fotografie</i>	8
2 <i>Die Bürgerrechte</i>	22
3 <i>Pensionierung und Erbschaft</i>	36
4 <i>Kunst und Geschichte</i>	44
5 <i>Gesundheitsfördernde Aktivitäten</i>	62
6 <i>Gesundheit und Sicherheit</i>	70
7 <i>Freuden des Lebens</i>	78
<i>Ausbildungskalender - pro Monat</i>	94
<i>Ausbildungskalender - auf Anfrage / Warteliste</i>	100
<i>Einschreibeformular</i>	101
<i>Allgemeine Teilnahmebedingungen</i>	106

Sommaire

1	 Les technologies de l'information et la photographie	9
2	 Les droits des citoyens	23
3	 La retraite et la succession	37
4	 L'art et l'histoire	45
5	 Les activités de bien-être	63
6	 La santé et la sécurité	71
7	 Les plaisirs de la vie	79
	Calendrier des formations - par mois	94
	Calendrier des formations - sur demande / liste d'attente	100
	Formulaire d'inscription	103
	Conditions générales	107

Praktische Informationen

Präsentation

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

Zusammenfassend



SPRACHE

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



DAUER

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



UHRZEIT

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



TERMINE

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



ORT

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



WEITERBILDUNGSBEREICHE

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



MITTAGESSEN

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

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

KURSE UND ORGANISATORISCHE VORKEHRUNGEN KÖNNEN SICH JE NACH DER ENTWICKLUNG DER GESUNDHEITSLAGE ÄNDERN.



EINSCHREIBUNG

Um die Qualität seiner Dienstleistungen zu optimieren, bietet das Luxembourg Lifelong Learning Centre die Möglichkeit einer Online-Registrierung an. Es ist jedoch auch möglich, sich mittels eines ausgefüllten Anmeldeformulars in Papierform (S.101) anzumelden, entweder:

- per E-Mail an **formation@LLLC.lu**,
- per Fax +352 27 494 650, oder
- per Post an **CSL/LLLC B.P. 1263 L-1012 Luxembourg**



Diesen Katalog können Sie auf unserer Internetseite www.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
www.LLLC.lu



Les informations pratiques

Présentation

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

En résumé



LANGUE

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



DURÉE

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



HORAIRE

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



DATES - SESSIONS

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



LIEU

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



LES DOMAINES PROPOSÉS

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



DÉJEUNER

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

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

LES FORMATIONS ET LA RESTAURATION SONT SUJETTES À MODIFICATION EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DE LA CRISE SANITAIRE.



INSCRIPTION

Afin d'optimiser la qualité de ses services, le Luxembourg Lifelong Learning Centre offre la possibilité d'inscription en ligne. Cependant, il est encore toujours possible de s'inscrire moyennant une fiche d'inscription version papier (p.103) dûment remplie, soit

- par courriel à **formation@LLLC.lu**,
- par fax **+352 27 494 650**, ou
- par courrier postal à **CSL/LLLC B.P. 1263 L-1012 Luxembourg**



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



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

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



formation@LLLC.lu
www.LLLC.lu





Informationstechnologie und Fotografie

Informationstechnologie zur Verbesserung Ihres täglichen Lebens in einer modernen Welt:

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

Entfalten Sie Ihre künstlerische Seite:

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

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf LLLC.lu



1

Les technologies de l'information et la photographie

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

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

Développez votre côté artistique à travers la photographie :

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

Inscription via le formulaire p.103



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



Initiation à la photographie de loisir

Cet atelier s'adresse aux débutants en photographie et aux photographes argentiques (analogique) qui souhaitent passer à la photographie numérique.

CONTENU

- Les bases de la photographie.
- Connaître son appareil photo et apprendre à utiliser les fonctions principales et les outils créatifs.
- La pratique par la prise de vue (à l'intérieur et à l'extérieur).
- La post-production ou comment améliorer ses photographies en chambre blanche.
- Les maîtres de la photographie et leurs influences sur la photographie moderne.

REF. SN1201



FR



10 x 2 heures



14h00 > 16h00 &
16h30 > 18h30



SESSION 1 SESSION 2

09.01.2023	27.03.2023
16.01.2023	17.04.2023
23.01.2023	24.04.2023
30.01.2023	08.05.2023
06.02.2023	15.05.2023
20.02.2023	22.05.2023
27.02.2023	05.06.2023
06.03.2023	12.06.2023
13.03.2023	19.06.2023
20.03.2023	26.06.2023



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La photographie créative : niveau perfectionnement

Cet atelier s'adresse aux photographes qui souhaitent développer des pratiques spécifiques de la photographie (portraits, street photography, macrophotographie, reportage en concert, sport...) ou qui désirent être accompagnés dans un projet personnel.

CONTENU

- Coaching personnalisé en fonction des projets.
- La chaîne graphique, l'impression et la création média.
- La pratique par la prise de vue (à l'intérieur et à l'extérieur), en fonction des thèmes choisis et développés.
- Des sorties photographiques à thèmes.
- L'editing.
- La post-production, les impressions et la préparation d'une exposition ou d'un livre.
- Les maîtres de la photographie et leurs influences sur la photographie moderne.
- Des visites d'expositions photographiques, des conférences et des présentations de livres.

REF. SN1202



FR



10 x 2 heures



19h00 > 21h00



SESSION 1 SESSION 2

09.01.2023	27.03.2023
16.01.2023	17.04.2023
23.01.2023	24.04.2023
30.01.2023	08.05.2023
06.02.2023	15.05.2023
20.02.2023	22.05.2023
27.02.2023	05.06.2023
06.03.2023	12.06.2023
13.03.2023	19.06.2023
20.03.2023	26.06.2023



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Créer un album photos


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

CONTENU


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

REF. SN1107


 FR

 2 x 3 heures

 14h00 > 17h00

	SESSION 1	SESSION 2
	19.01.2023	09.03.2023
	26.01.2023	16.03.2023

 40 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi digital Welt entdecken

INHALT

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

REF. SN1101L



LU



5 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



23.02.2023
28.02.2023
02.03.2023
07.03.2023
09.03.2023



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La découverte du monde numérique

CONTENU

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

REF. SN1101



FR



5 x 3 heures



14h00 > 17h00



23.02.2023
28.02.2023
02.03.2023
07.03.2023
09.03.2023



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Sech am Internet erëmfannen

INHALT

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

REF. SN1102L



LU



3 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



16.03.2023
21.03.2023
23.03.2023



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Internet et son utilisation

CONTENU

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

REF. SN1102



FR



3 x 3 heures



08h30 > 11h30



16.03.2023
21.03.2023
23.03.2023



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les données multimédia

CONTENU

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

REF. SN1106



FR



3 heures



14h00 > 17h00



30.03.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Lëtzebuergesch App's am Alldag benotzen

INHALT

Bréngt äre Smartphone oder äre Tablett mat a mir weisen lech wéi Dier ären Alldag méi einfach kennt maache mat lëtzebuergesch App's aus de Beräicher:

- Fräizäit (Visit Luxembourg, What's Up).
- Mobilitéit (mobilitéit.lu, CFL mobile, webtaxi, hellotaxi).
- Spadséieren, wandern a Vëlo fueren.
- Geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheem.
- Gesondheet (sante.lu, doctena).
- Telefonsbicher (editus.lu).
- Neiegkeeten (lëtzebuergesch Noriichten an Zeitungen).
- I-Commerce.
- Restaurant'en.

REF. SN1102L-1



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



20.04.2023
25.04.2023



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Wéi kann ech meech um Internet schützen?

INHALT

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

REF. SN1103L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



02.05.2023
04.05.2023



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Échanger avec ses proches

Cet atelier vise à utiliser les réseaux sociaux et les outils de communication pour s'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 ;
 - Messenger ;
 - les courriels.

REF. SN1104



FR



2 x 3 heures



14h00 > 17h00



04.05.2023
11.05.2023



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Kontakt zu Famill a Frënn halen

INHALT

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

REF. SN1104L



LU



2 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



16.05.2023
23.05.2023



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Die Bürgerrechte

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

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf **LLC.lu**



2

Les droits des citoyens

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

Inscription via le formulaire p.103



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



Annulation de voyage, séjour catastrophe : que faire ?

CONTENU

Contrats de voyages :

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

REF. **SN2205**



FR



1 heure



13h30 > 14h30



08.03.2023



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Non respect de vos droits ?

L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs vous vient en aide

ULC nouvelle asbl
www.ulc.lu

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

Heures d'ouverture des bureaux à Howald

de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00
(uniquement sur rdv)

Permanences les lundis, mercredis et vendredis de 12h00 à 13h00

Consultations par des avocats et conseillers fiscaux
sur rendez-vous uniquement

Consultations hebdomadaires par des conseillers de l'ULC à

Ettelbruck, Hall Omnisports Frankie Hansen

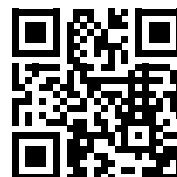
rue du Deich

Jeudi de 14h00 à 16h00

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

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

Scannez le QR-Code
pour visiter
notre site Internet.



Union Luxembourgeoise des Consommateurs

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

E-mail : info@ulc.lu
www.ulc.lu

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



D'Fleegeversécherung

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

INHALT

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

REF. SN2301L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



15.03.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen?

INHALT

Reesverträg:

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

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2205L



LU



1 Stonn



13.30 > 14.30 Auer



18.04.2023



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Rédiger sa directive anticipée du patient : que faut-il faire ?

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. **SN2302**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



24.04.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Den elektronische Patientendossier (DSP)

INHALT

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

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

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN2303L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



16.05.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

INHALT

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

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. SN2202L



LU



1 ½ Stonn



13.30 > 15.00 Auer



22.05.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN2202



FR



1 ½ heures



13h30 > 15h00



09.06.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le traitement à l'étranger

CONTENU

À quoi dois-je faire attention en cas de :

- Soins à l'étranger ?
- Vacances à l'étranger ?
- Traitement programmé à l'étranger ?

EN COLLABORATION AVEC :



REF. **SN2304**



FR



3 heures



14h00 > 17h00



21.06.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Déi medezinesch Rechnunge verstoen

INHALT

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

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



REF. SN2305L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



03.07.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

Nous sommes là pour vous aider !

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



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



À LA RECHERCHE D'UNE **FORMATION** ?




Le LLLC vous accompagne dans votre projet « formation ».

Découvrez l'offre complète sur LLC.lu



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

Les différentes formules :

-  en présentiel
-  en blended learning
-  à distance



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



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



Pensionierung und Erbschaft

Der Ruhestand rückt näher oder hat bereits begonnen?

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

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

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf **LLC.lu**



3

La retraite et la succession

La retraite approche ou est déjà amorcée ?

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

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

Inscription via le formulaire p.103



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



Pensionéierung – an elo?

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

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

INHALT

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

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

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



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

gero
KOMPETENZENTRUM
FÜR DAS ALTER

REF. **SN3104L**



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



15.03.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les règles et les droits de succession

CONTENU

- Les règles civiles en matière de transmission patrimoniale :
 - quand s'ouvre une succession ?
 - de quoi est composée une succession ?
 - les différents types de successions ;
 - les différents types d'héritiers ;
 - qui hérite ? la dévolution successorale ;
 - la réserve légale et la quotité disponible ;
 - l'option héréditaire ;
 - la déclaration de succession ;
 - le règlement européen n°650.2012 relatif aux successions internationales.
- Les règles fiscales :
 - les droits de succession et de mutation par décès au Luxembourg ;
 - l'impact fiscal successoral de la détention par des résidents luxembourgeois de biens immobiliers en France ou en Belgique ;
 - l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en Belgique ;
 - l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en France ;
 - l'aperçu de quelques techniques de planification successorale au Luxembourg et au niveau transfrontalier.

REF. SN3103



FR



3 heures



16h00 > 19h00



SESSION 1	SESSION 2
28.03.2023	20.06.2023



20 €



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. **SN3102**



FR



3 heures



09h00 > 12h00



19.04.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

De Patrimoine

CONTENU

D'Besteuerung vum Patrimoine:

- Wéi si meng Zënsakommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligatiounen, Relibi)?
- Wéi si meng Dividendë besteiert (Aktië vu Lëtzebuerg an auslännesche Gesetzgesellschaften, Holdingsfirmen an UCI'en)?
- Wéi gi meng Kapitalgewënn (kuerzfristeg, laangfristeg, grouss Holdings) besteiert?
- Wéi gi meng Immobiliengewënn (lëtzebuergesch, belsch a franséisch Immobilien) besteiert?
- Ass et interessant mir eng Patrimoine-Struktur opzebauen?
- Wéi kann ech mech gesetzlech effizient organiséieren?

D'Vermëttlung vum Rächtum:

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

REF. SN3102L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



20.04.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La retraite - et maintenant ?

Vous êtes sur le point de prendre la retraite et vous avez besoin d'une orientation ou d'éléments de réflexion pour trouver votre nouveau rôle avec tout votre potentiel et vos ressources.

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

CONTENU

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

- Comment est-ce que je veux vivre ?
- Quelle occupation aimerais-je encore faire ?
- Quel pourrait être mon projet de vie ?
- Quelle est ma situation financière, résidentielle, sociale, privée ?

EN COLLABORATION AVEC :



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

gero
KOMPETENZENTRUM
FÜR DAS ALTER

REF. SN3104



FR



2 heures



14h00 > 16h00



11.05.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Planifier sa retraite - dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg

CONTENU

- Quels sont les trois types de pensions ?
 - les pensions de vieillesse, d'invalidité et de survie.
- Quelles sont les conditions pour partir à la retraite ?
 - la prise en compte de l'âge et de la carrière selon plusieurs critères.
- Quelles sont les démarches pour la demande de pension ?
 - le cas des résidents et celui des frontaliers.
- Comment se calcule une pension ?
 - la prise en compte des années de carrière et des salaires.
- Qu'est-ce que l'allocation de fin d'année ?
 - son montant et les conditions d'octroi.
- Existe-il des montants minimaux et maximaux pour les pensions ?
 - la pension minimale et maximale.
- Peut-on cumuler une pension avec un salaire ou une autre pension ?
 - les dispositions « anti-cumul ».
- Quels prélèvements sont appliqués aux pensions ?
 - les cotisations et les impôts.
- En quoi consiste la pension d'invalidité ?
 - les conditions pour en bénéficier et son montant.
- Quels sont les différents types de pensions de survie ?
 - les modalités d'octroi et les différents calculs.

REF. SN3101



FR



3 heures



13h00 > 16h00



16.06.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



Kunst und Geschichte

Kunst lässt Sie träumen...

Aber wie groß ist unser Wissen zu den verschiedenen Themen?

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

Zur Kunst gehört auch die Musik.

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

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



4

L'art et l'histoire

L'art fait rêver...

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

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

L'art comprend également la musique.

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

Inscription via le formulaire p.103



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



Les peintres de la condition humaine

CONTENU

- Francis Bacon.
- Lucian Freud.
- Jean Rustin.
- Zoran Music.
- Maxime Kantor.

REF. SN4121



FR



2 heures



14h00 > 16h00



13.01.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les sculptrices et les sculpteurs de la condition humaine

CONTENU

- Auguste Rodin.
- Camille Claudel.
- Germaine Richier.
- Giacometti Alberto.
- Louise Bourgeois.
- Willem de Kooning.
- Georges Segal.
- A.R. Penk.
- Georg Baselitz.
- Michelangelo Pistoletto.

REF. SN4122



FR



2 heures



14h00 > 16h00



03.02.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

La musique

CONTENU

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

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

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

- SN4201 :** Beethoven – la musique pour vents
- SN4202 :** Afro Cuban Latin Jazz Reunion
- SN4203 :** Mel Bonis ou Belle – Époque entre soir et matin
- SN4204 :** Le Grand Tour en musique – Venise, Rome, Naples
- SN4205 :** Orkester Konterbont

EN COLLABORATION AVEC :



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

REF. SN4201 > SN4205



LU + FR



2 heures



18h00 > 20h00



SN4201 : 21.02.2023

SN4202 : 28.02.2023

SN4203 : 18.04.2023

SN4204 : 23.05.2023

SN4205 : 06.06.2023



20 €



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



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

CONCERTS *ActArts*



22

JAN

CONCERT DE GALA DES ORCHESTRES
SYMPHONIQUES ET D'HARMONIE

Dimanche, le 22 janvier 2023 à 17h00
Salle : Auditorium



13

JUN

CONCERT DES COMBOS DU DÉPARTE-
MENT DES MUSIQUES ACTUELLES

Mardi, le 13 juin 2023 à 19h00
Salle Polyvalente



06

MAI

PORTES OUVERTES 2023

Samedi, le 6 mai 2023 à 10h00
Conservatoire de la Ville de Luxembourg

Lëtzebuerg an d'Burgunder

INHALT

1443 ass Lëtzebuerg burgundesch ginn.

An der Schoul hu mer geléiert, dass dat den Ufank vun der Fremdherrschaft war.

Mee wie waren déi Burgunder iwwerhaapt?

Wéi gouf eng Dynastie, déi aus enger Landschaft staamt, déi haut haaptsächlech duerch hire Wäi berüümt ass, zu enger europäescher Groussmuecht?

Wéi koumen déi burgundesche Niederlande, zu deenen d'Herzogtum Lëtzebuerg gehéiert huet, zu Burgund?

A waren d'Burgunder wëllkomm zu Lëtzebuerg?

REF. SN4306L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



08.03.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le Luxembourg et son histoire de la monarchie

CONTENU

- Le Congrès de Vienne (1814/15) et la fin de l'Empire napoléonien.
- La maison d'Orange-Nassau.
- La maison de Nassau-Weilburg.
- La Grande-Duchesse Charlotte et la Deuxième Guerre mondiale.
- La Famille Grand-ducale aujourd'hui.

REF. SN4315



FR



2 x 2 ½ heures



09h30 > 12h00

16.03.2023
23.03.2023

35 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Du néo-impressionnisme à l'art virtuel, l'art viral

CONTENU

- Le divisionnisme.
- L'art optique.
- L'art cybernétique.
- Les réalités visuelles et virtuelles.
- L'art numérique.

REF. **SN4123**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



17.03.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Le Luxembourg et son histoire de la sidérurgie

CONTENU

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

REF. SN4314



FR



2 x 2 ½ heures



09h30 > 12h00

17.03.2023
24.03.2023

35 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

D'Onofhängegkeet vu Lëtzebuerg

INHALT

Wéini gouf Lëtzebuerg onofhängeg?

1989 hunn d'Lëtzebuenger den 150. Anniversaire vun der Onofhängegkeet vun hirem Land gefeiert.

Et war de Joresdag vum Londoner Vertrag vun 1839. Dat war deen Traité, duerch deen d'Land eng

leschte Kéier gedeelt ginn ass. Méi wéi d'Hallschent vum Territoire huet du missen un d'Belsch ofgetruede ginn.

A war Lëtzebuerg vun deem Moment un wierklech onofhängeg? Eng kritesch Analyse.

REF. SN4305L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



19.04.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Art pariétal, muralisme, street art, graffiti

CONTENU

- L'origine du trait, de la figure.
- Les fresques.
- Muralisme.
- Graffiti.
- Street art.
- Les artistes.

REF. SN4124


 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 21.04.2023

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'art d'Asie, de l'Extrême-Orient

CONTENU

- Une autre approche, le vide et le plein.
- L'espace, le mouvement et l'immersion.
- L'art chinois, coréen et japonais.
- L'art actuel.

REF. SN4125



FR



2 heures



14h00 > 16h00



12.05.2023



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 d'Nopeschländer (Frankräich a Belsch).
- Industrialiséierung.
- Minette 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.
- 60er a 70er Joren.
- Aarbechtskräftemangel an der Industrie 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



13.06.2023



15 €



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;
 - d'bluddeg Grève Déifferdeng;
 - d'Grënnung vun enger neutraler Aarbechter Gewerkschaft;
 - d'Grënnung vu chrëschtlechen Gewerkschaften;
 - d'Privatbeamten an d'Staatsbeamten Gewerkschaften;
 - de Streik vun 1916 an 1921;
 - déi lenks Gewerkschaften an d'Eenheetsgewerkschaften: LAV - FLA - OGBL.
- Lëtzebuenger Modell vum Sozialdialog:
 - d'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



15.06.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg


L'abstraction européenne

CONTENU

- Le détournement de la représentation.
- La recherche d'un nouvel espace.
- Les différents mouvements abstraits.
- L'art informel.

REF. SN4126


 FR

 2 heures

 14h00 > 16h00

 16.06.2023

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

L'espace américain et la conquête de l'abstraction - écoles de New-York

CONTENU

- Le déplacement des centres artistiques en Europe et aux États-Unis.
- Les 2 écoles de New-York et les artistes associés.
- La conquête de l'espace américain.
- La nouvelle définition de l'art depuis les États-Unis.

REF. **SN4111**



FR



2 heures



14h00 > 16h00



07.07.2023



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg





Gesundheitsfördernde Aktivitäten

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

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

Dann verbringen Sie Zeit damit, Ihren Körper und Ihre Muskeln durch Fitness sanft zu pflegen.

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf LLC.lu



5

Les activités de bien-être

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

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

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

Inscription via le formulaire p.103



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



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

Sport maachen ass gutt fir d'Gesondheet, de Saz hunn mer all schonn héieren.

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

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

INHALT

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

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



REF. **SN5201L**



LU



10 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



31.01.2023
07.02.2023
21.02.2023
28.02.2023
07.03.2023
14.03.2023
21.03.2023
28.03.2023
18.04.2023
25.04.2023



140 €



SMARTFORM –
Fitness & more
34 Rue du Moulin
L-3855 Schiffflange



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



10h30 > 11h00



28.02.2023
07.03.2023
14.03.2023
21.03.2023
28.03.2023
18.04.2023
25.04.2023
02.05.2023
16.05.2023
23.05.2023



105 €



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 und dann mit neuer Kraft und vor allem mit guter Laune aus dem Kurs zu kommen.

INHALT

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

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

REF. SN5801



LU



10 x 1 Stunde



18:00 > 19:00 Uhr



08.03.2023
15.03.2023
22.03.2023
29.03.2023
19.04.2023
26.04.2023
03.05.2023
10.05.2023
17.05.2023
24.05.2023



70 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Pilates

CONTENU

Joseph Hubertus Pilates (né en 1883) a mis au point une méthode qui se pratique en douceur afin de préserver nos capacités physiques et cognitives qui influencent les activités de la vie quotidienne et favorisant ainsi le prolongement d'une vie indépendante et active.

Outils utilisés :

- tapis de proprioception ;
- ballon paille ;
- Isotoner ;
- ballon Pilates ;
- foam roller.

REF. SN5401



FR



10 x 1 ½ heures



14h00 > 15h30



20.04.2023
27.04.2023
04.05.2023
11.05.2023
25.05.2023
08.06.2023
15.06.2023
22.06.2023
29.06.2023
06.07.2023



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Yoga : mettez le cap sur votre bien-être

CONTENU

- 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.

Les bienfaits :

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

REF. SN5301



FR



10 x 1 ½ heures



09h30 > 11h00



26.04.2023
10.05.2023
17.05.2023
24.05.2023
07.06.2023
14.06.2023
21.06.2023
28.06.2023
05.07.2023
12.07.2023



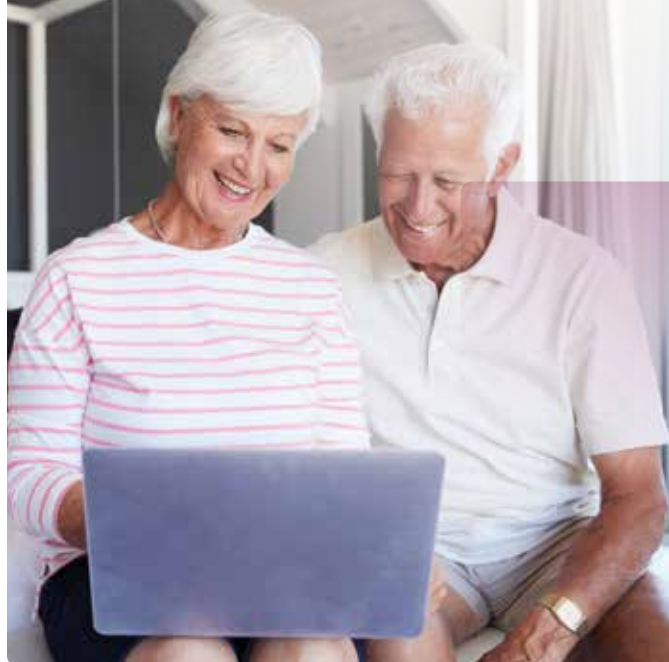
105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

EN COLLABORATION AVEC :





Gesundheit und Sicherheit

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

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

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

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

¹ Verfassung der Weltgesundheitsorganisation

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf LLLC.lu



6

La santé et la sécurité

La santé est « l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale¹ ».

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

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

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

¹ Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé

Inscription via le formulaire p.103



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



Cours de santé en cuisine

CONTENU

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

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

SN6510 : Confort digestif et intestinal, comment améliorer son microbiote ?

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

SN6505 : Comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?

SN6504 : Sans gluten – les bons choix

SN6506 : Cholestérol – comment le baisser ou l'équilibrer ?

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

SN6507 : Comment répartir les groupes d'aliments dans la journée ?

SN6508 : L'alimentation intuitive

REF. SN6501 > SN6510



FR



3 heures



16h00 > 19h00



SN6501 : 08.02.2023

SN6510 : 22.02.2023

SN6503 : 08.03.2023

SN6505 : 22.03.2023

SN6504 : 26.04.2023

SN6506 : 17.05.2023

SN6509 : 24.05.2023

SN6507 : 14.06.2023

SN6508 : 28.06.2023



45 €



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.
- Personnes, quel que soit l'âge, qui veulent optimiser leur santé en avançant dans la vie et vivre en forme.

REF. SN6101



FR



2 heures



14h00 > 16h00



28.02.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Aktiv géint Gewalt: Selbstbehauptung

Hutt Dir Angscht wann Dir eleng am Däischtere sidd?

Hutt Dir Aktivitéiten opgi well Dir Angscht hutt?

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

Wéi sollt Dir lech am Fall vun enger Attack behuelen?

Kënnt Dir lech effektiv verdeedegen? Gitt Dir alles op?

D'regional Präventionsstell vun der Police Lëtzebuerg Regioun Capitale trainéiert an Zesummenaarbecht mat verschiddenen Institutionen interesséiert Matbierger zum Thema "Selbstbehauptung".

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

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

INHALT

- 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).

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



REF. **SN6201L**



LU



2 x 8 Stonnen



08.00 > 16.00 Auer



15.03.2023
16.03.2023



110 €



POLICE GRAND DUCALE
LËTZEBUERG
1 rue Marie et Pierre Curie
L-1369 Luxembourg

Éischt Hëllef Kueren

INHALT

Handelt op eng organiséiert Manéier wann en Accident geschitt, maacht e standardiséierten Noutruff, erkennt medezinesch an Trauma-Noutfäll, leescht Éischt Hëllef fir medizinesch an Trauma Noutfäll, stoppt déidlech Bluddungen a léiert déi entspriechend Positionéierung vu Patienten.

- Maacht déi richteg Ufanksmoosnamen op der Plaz vum Accident.

- Blessuren: Flegg a Verband.
- Verbrennungen.
- Verloscht vum Bewosstsinn a stabil Säitelaag.
- Basis Life Support duerch Häerzmassage a Gebrauch vum automateschen externen Defibrillator (AED).
- Reanimatioun bei Kanner.
- Huelt en Helm richteg of.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



REF. SN6401L



LU



2 x 8 Stonnen



09.00 > 17.00 Auer



Waardelëscht



110 €



CGDIS
3 boulevard de Kockelscheuer
L-1821 Luxembourg

Sécurité et prévention des accidents au quotidien

CONTENU

Reconnaître les dangers, prévenir les dangers, évaluer les dangers et réagir de manière appropriée aux dangers.

- Reconnaître, prévenir, évaluer et combattre les dangers :
 - au quotidien ;
 - dans le ménage ;
 - en vacances ;
 - pendant le temps libre, loisir ;
- par le feu ;
- pour enfants ;
- pour les personnes âgées ;
- pour les animaux.
- L'utilisation correcte des extincteurs.
- Être préparé en cas d'urgence.
- Actions appropriées après une urgence.

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN6402



FR



2 x 8 heures



09h00 > 17h00



Liste d'attente



110 €



CGDIS
3 boulevard de Kockelscheuer
L-1821 Luxembourg



Et ass schwéier, e Pompjee un de Plaffong ze hänken
MEE EINFACH, EN DAMPMELDER Z'INSTALLÉIEREN



**Den Dampmelder gëtt am Januar 2023
an alle Wunnengen obligatoresch.**

DEN DAMPMELDER RETT LIEWEN | WWW.RAUCHMELDER.LU





Die Freuden des Lebens

„Glück ist Freude ohne Reue.“

Sokrates

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

Genussrunden rund um eine Käseplatte und die dazu passenden Weine.

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

Wie wäre es mit Schach?

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

Die kleinen Freuden des Lebens verbessern unsere Stimmung, also verpassen Sie es nicht!

Anmeldung über das Formular auf S.101



Weitere
Informationen
auf **LLLC.lu**



7

Les plaisirs de la vie

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

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

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

On se fait également plaisir en portant une attention particulière

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

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

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

Inscription via le formulaire p.103



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



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

CONTENU

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

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

- Une manière simple de présenter quelqu'un.
- Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.

- Échanger des informations de base sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et ses loisirs.
- Communiquer simplement dans la vie de tous les jours (magasins, restaurants, cafés...).

REF. SN7501



EN + FR



10 x 1 ½ heures



09h30 > 11h00



SESSION 1 SESSION 2

09.01.2023	17.04.2023
16.01.2023	24.04.2023
23.01.2023	08.05.2023
31.01.2023	15.05.2023
20.02.2023	22.05.2023
27.02.2023	05.06.2023
06.03.2023	12.06.2023
13.03.2023	19.06.2023
20.03.2023	26.06.2023
27.03.2023	03.07.2023



120 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

CONTENU

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

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

- Raconter des expériences personnelles et professionnelles, des faits divers, des habitudes.

- Parler de l'avenir, de ses projets.
- Faire des propositions, des suggestions, des invitations.
- Donner ses opinions sur un sujet simple ou un problème pratique.

REF. SN7502



EN + FR



10 x 1 ½ heures



11h00 > 12h30



SESSION 1 SESSION 2

09.01.2023	17.04.2023
16.01.2023	24.04.2023
23.01.2023	08.05.2023
31.01.2023	15.05.2023
20.02.2023	22.05.2023
27.02.2023	05.06.2023
06.03.2023	12.06.2023
13.03.2023	19.06.2023
20.03.2023	26.06.2023
27.03.2023	03.07.2023



120 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Anglais intermédiaire/avancé B1 à C1 - conversation

CONTENU

Améliorer la capacité de conversation, compréhension et prononciation.

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

- Converser sur la plupart des sujets généraux.
- Donner un compte rendu détaillé d'événements et expériences personnels.

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

REF. SN7504



EN + FR



10 x 1 ½ heures



14h00 > 15h30



SESSION 1 SESSION 2

09.01.2023	17.04.2023
16.01.2023	24.04.2023
23.01.2023	08.05.2023
31.01.2023	15.05.2023
20.02.2023	22.05.2023
27.02.2023	05.06.2023
06.03.2023	12.06.2023
13.03.2023	19.06.2023
20.03.2023	26.06.2023
27.03.2023	03.07.2023



120 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Espagnol - débutant (niveau 1)

CONTENU

Comprendre et utiliser les expressions familières et courantes. Sensibilisation à certains aspects de la culture des pays hispanophones.

- Développement de la compétence générale en espagnol.
- 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. SN7505



ES + FR



20 x 3 heures



14h00 > 17h00



11.01.2023	29.03.2023
18.01.2023	19.04.2023
25.01.2023	26.04.2023
01.02.2023	10.05.2023
08.02.2023	17.05.2023
22.02.2023	24.05.2023
01.03.2023	07.06.2023
08.03.2023	14.06.2023
15.03.2023	21.06.2023
22.03.2023	28.06.2023



300 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Atelier cuisine : les bases de la cuisine

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7201



FR



4 heures



09h00 > 13h00



23.02.2023



45 €



École d'Hôtellerie et de
Tourisme du Luxembourg
(EHTL)
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

MENU

Entrée :

Tartare de thon façon
asiatique

Plat :

Côte à l'os, Sauce choron ;
Ratatouille ;
Pommes dauphines

Variation de desserts :

Crème brûlée ; Panna cotta ;
Mølleux au chocolat

Les vins biologiques cultivés par des vigneronnes


CONTENU

- Les vins blancs et rouges cultivés par des vigneronnes.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

REF. SN7605

 FR

 2 heures

 17h00 > 19h00

 28.02.2023

 35 €

 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. SN7401



LU + FR



10 x 2 heures



14h00 > 16h00



01.03.2023	19.04.2023
08.03.2023	26.04.2023
15.03.2023	03.05.2023
22.03.2023	10.05.2023
29.03.2023	17.05.2023



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Français pratique

CONTENU

Améliorer la capacité de conversation, la compréhension orale et écrite et la prononciation. Enrichir son lexique et ses connaissances d'expressions idiomatiques.

- Donner et demander des informations dans les situations de la vie courante.
- Échanger oralement sur des expériences, des activités personnelles.
- Converser sur des sujets quotidiens et d'actualité.
- Exprimer ses opinions, ses goûts et préférences et argumenter son point de vue.
- Comprendre des informations, des consignes.
- Comprendre un courrier et rédiger une réponse.

REF. SN7507



FR



15 x 2 heures



10h00 > 12h00



01.03.2023	10.05.2023
08.03.2023	17.05.2023
15.03.2023	24.05.2023
22.03.2023	07.06.2023
29.03.2023	14.06.2023
19.04.2023	21.06.2023
26.04.2023	28.06.2023
03.05.2023	



165 €



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 ?
 - le look, l'attitude, le comportement, la voix ;
 - optimiser sa gestuelle, son allure.
- Maîtriser les composantes de l'image :
 - l'attitude, la gestuelle, la silhouette ;
 - l'importance de la première impression.
- Oser les couleurs.
- Augmenter l'estime de soi par l'image que l'on projette.

REF. SN7301



FR



3 heures



09h00 > 12h00



06.03.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :




REF. SN7202

 FR

 4 heures

 09h00 > 13h00

 09.03.2023

 45 €



École d'Hôtellerie et de
Tourisme du Luxembourg
(EHTL)
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

MENU

Entrée :
Les "œufs" brouillés
végétales
Crispy Tofu aigre-doux

Plat :
Pulled Jack Fruit Tacos ;
Guacamole ;
Frites de patate douce

Dessert :
Blueberry Cheesecake ;
Meringue végétale

Atelier cuisine : la gastronomie française

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



REF. SN7203



FR



4 heures



09h00 > 13h00



16.03.2023



45 €



École d'Hôtellerie et de
Tourisme du Luxembourg
(EHTL)
19 rue Joseph Merten
L-9201 Diekirch

MENU

Entrée :

Bouillabaisse marseillaise

Plat :

Coq au vin ; Purée aux truffes ;
Légumes rôtis au four

Dessert :

Soufflé au chocolat et
son sorbet à la Poire Williams

Les vins cultivés en biodynamie

CONTENU

- Les vins dans toutes leurs couleurs, cultivés en biodynamie.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur la biodynamie et les vins y relatifs.

REF. SN7606



FR



2 heures



17h00 > 19h00



16.05.2023



35 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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

CONTENU

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

REF. **SN7302**



FR



3 heures



09h00 > 12h00



05.06.2023



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Les vins biologiques du Côtes-du-Rhône


CONTENU


- Les vins blancs, rosé et rouges du Côtes-du-Rhône.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur l'appellation du Rhône nord sud et les vins y relatifs.

REF. SN7607

 FR

 2 heures

 17h00 > 19h00

 27.06.2023

 35 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg





2023

Calendrier des formations



Calendrier des formations 2023 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
JANVIER			
09.01.23	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	10
09.01.23	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	11
09.01.23	Anglais débutants A1 – accent sur la parole et l'écoute	SN7501	80
09.01.23	Anglais débutants A2 – accent sur la parole et l'écoute	SN7502	81
09.01.23	Anglais intermédiaire/avancé B1 à C1 – conversation	SN7504	82
13.01.23	Les peintres de la condition humaine	SN4121	46
19.01.23	Créer un album photos	SN1107	12
25.01.23	Espagnol – débutant (niveau 1)	SN7505	83
31.01.23	Fitness : Kuck no dengem Kieper an spier dech fit am Alldaag	SN5201L	64
FÉVRIER			
03.02.23	Les sculptrices et les sculpteurs de la condition humaine	SN4122	47
08.02.23	Cours de santé en cuisine : Arthrose – comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	SN6501	72
21.02.23	Beethoven – la musique pour vents	SN4201	48
22.02.23	Cours de santé en cuisine : Confort digestif et intestinal, comment améliorer son microbiote ?	SN6510	72
23.02.23	La découverte du monde numérique	SN1101	14
23.02.23	Déi digital Welt entdecken	SN1101L	13
23.02.23	Atelier cuisine : les bases de la cuisine	SN7201	84
28.02.23	Afro Cuban Latin Jazz Reunion	SN4202	48
28.02.23	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	66

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
28.02.23	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	SN6101	73
28.02.23	Les vins biologiques cultivés par des vigneronnes	SN7605	85

MARS

01.03.23	Français pratique	SN7507	87
01.03.23	Le jeu d'échec – débutant	SN7401	86
06.03.23	Avoir du style mène-t-il plus facilement au succès ?	SN7301	88
08.03.23	Annulation de voyage, séjour catastrophe : que faire ?	SN2205	24
08.03.23	Lëtzebuerg an d'Burgunder	SN4306L	50
08.03.23	Zumba Gold®	SN5801	67
08.03.23	Cours de santé en cuisine : Diabète de type 2 – comment le prévenir ou l'équilibrer ?	SN6503	72
09.03.23	Créer un album photos	SN1107	12
09.03.23	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	SN7202	89
15.03.23	D'Fleegeversécherung	SN2301L	26
15.03.23	Pensionéierung – an elo?	SN3104L	38
16.03.23	Internet et son utilisation	SN1102	16
16.03.23	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	15
16.03.23	Atelier cuisine : la gastronomie française	SN7203	90
16.03.23	Le Luxembourg et son histoire de la monarchie	SN4315	51
17.03.23	Du néo-impressionnisme à l'art virtuel, l'art viral	SN4123	52
17.03.23	Le Luxembourg et son histoire de la sidérurgie	SN4314	53
22.03.23	Cours de santé en cuisine : Comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?	SN6505	72

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
27.03.23	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	10
27.03.23	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	11
28.03.23	Les règles et les droits de succession	SN3103	39
30.03.23	Les données multimédia	SN1106	17
AVRIL			
17.04.23	Anglais débutants A1 – accent sur la parole et l'écoute	SN7501	80
17.04.23	Anglais débutants A2 – accent sur la parole et l'écoute	SN7502	81
17.04.23	Anglais intermédiaire/avancé B1 à C1 – conversation	SN7504	82
18.04.23	Wat sinn ons Rechter bei Problemer mat Reesen ?	SN2205L	27
18.04.23	Mel Bonis ou Belle-Époque entre soir et matin	SN4203	48
19.04.23	Le patrimoine	SN3102	40
19.04.23	D'Onofhängegkeet vu Lëtzebuerg	SN4305L	54
20.04.23	Lëtzebuergesch App's am Alldag benotzen	SN1102L-1	18
20.04.23	De Patrimoine	SN3102L	41
20.04.23	Pilates	SN5401	68
21.04.23	Art pariétal, muralisme, street art, graffiti	SN4124	55
24.04.23	Rédiger sa directive anticipée de patient : que faut-il faire ?	SN2302	28
26.04.23	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	69
26.04.23	Cours de santé en cuisine : Sans gluten – les bons choix	SN6504	72
MAI			
02.05.23	Wéi kann ech mech um Internet schützen ?	SN1103L	19
04.05.23	Échanger avec ses proches	SN1104	20
11.05.23	La retraite – et maintenant ?	SN3104	42

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
12.05.23	L'art d'Asie, de l'Extrême-Orient	SN4125	56
16.05.23	Kontakt zu Famill an Frënn halen	SN1104L	21
16.05.23	Den elektronische Patientendossier (DSP)	SN2303L	29
16.05.23	Les vins cultivés en biodynamie	SN7606	91
17.05.23	Cours de santé en cuisine : Cholestérol – comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	72
22.05.23	Konflikter tëscht Konsumenten an Entrepreneuren: wéi léist een des ouni Geriicht?	SN2202L	30
23.05.23	Le Grand Tour en musique - Venise, Rome, Naples	SN4204	48
24.05.23	Cours de santé en cuisine : Les épices santé – le goût, les vertus et l'art de les associer	SN6509	72
25.05.23	Émigratioun an Immigratioun vu Lëtzebuerg (19. an 20. Joerhonnert)	SN4301L	57

JUIN

05.06.23	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	92
06.06.23	Orkester Konterbont	SN4205	48
09.06.23	Conflits entre consommateurs et entreprises : comment les résoudre sans passer par le tribunal ?	SN2202	31
14.06.23	Cours de santé en cuisine : Comment répartir les groupes d'aliments dans la journée ?	SN6507	72
15.06.23	Lëtzebuerg: Aarbechskampf a Sozialdialog	SN4303L	58
15.06.23	Aktiv géint Gewalt : Selbstbehauptung	SN6201L	74
16.06.23	Planifier sa retraite – dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	SN3101	43
16.06.23	L'abstraction européenne	SN4126	59
20.06.23	Les règles et les droits de succession	SN3103	39
21.06.23	Le traitement à l'étranger	SN2304	32
27.06.23	Les vins biologiques du Côtes-du-Rhône	SN7607	93
28.06.23	Cours de santé en cuisine : L'alimentation intuitive	SN6508	72

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
JUILLET			
03.07.23	Déi medezinesch Rechnungen verstoen	SN2305L	33
07.07.23	L'espace américain et la conquête de l'abstraction – écoles de New-York	SN4111	60



Calendrier des formations 2023 – liste d'attente

	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
liste d'attente	Aktiv géint Gewalt : Selbstbehauptung	SN6201L	74
liste d'attente	Éischt Hëllef Kueren	SN6401L	75
liste d'attente	Sécurité et prévention des accidents au quotidien	SN6402	76

KURSE FÜR SENIOREN 2023

Einschreibeformular



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

REFERENZ(EN)	BEZEICHNUNG DES KURSES (DER KURSE)

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



www.LLCC.lu

DATEN

Name und Vorname:

Geburtsdatum und Geburtsort:

Geschlecht: männlich weiblich

Staatsangehörigkeit:

Wohnsitz: Luxemburg Belgien Anderes Land
 Deutschland Frankreich



KURSE FÜR SENIOREN 2023

Einschreibeformular (Fortsetzung)

ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:

Name und Straße:

Postleitzahl und Ort:

Telefon : E-mail:

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

Anmeldefrist:

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

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular entweder

- per E-Mail an **formation@LLLC.lu**,
- per Fax **+352 27 494 650**, oder
- per Post an
CSL/LLLC
B.P. 1263
L-1012 Luxembourg

Zahlung der Einschreibegebühr:

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

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

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befuge ich den LLLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Der LLLC informiert mich, dass ich auf Anfrage, ohne zusätzliche Kosten, in angemessenen Abständen und ohne nennenswerten Verzug, auf die mich betreffenden Daten zugreifen kann. Ich bestätige hiermit ebenfalls, dass ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen, die sich Seite 107 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

Ich bin mit den allgemeinen Teilnahmebedingungen einverstanden:

Datum: **Unterschrift:**





FORMATIONS POUR SENIORS 2023

Formulaire d'inscription

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

RÉFÉRENCE(S)	INTITULÉ(S) DES FORMATION(S)

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



COORDONNÉES

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Sexe : masculin féminin

Nationalité :

Résidence : Luxembourg Belgique Autre pays
 Allemagne France



FORMATIONS POUR SENIORS 2023

Formulaire d'inscription (suite)

CONFIRMATION ET FACTURE À ENVOYER À :

N° et rue :

Code postal et localité :

Téléphone : E-mail :

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

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

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

- par courriel à **formation@LLLC.lu**,
- par fax **+352 27 494 650**, ou
- par courrier postal à

CSL/LLLC

B.P. 1263

L-1012 Luxembourg

Paiement des droits d'inscription :

au compte de la CSL/LLLC à la BCEE Luxembourg

Code BIC/SWIFT : BCEELULL | N° IBAN : L U69 0019 1055 9340 4000

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

En remplissant la présente fiche, j'autorise le LLLC à traiter les présentes données nominatives par voie informatique. Le LLLC m'informe que sur demande, je peux obtenir sans frais, à des intervalles raisonnables et sans délais excessifs, l'accès aux données me concernant. Je déclare par la présente accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent page 106 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

Date : Signature :



Formations pour seniors

Programme
JANV | JUIL **2023**



Allgemeine Teilnahmebedingungen

ARTIKEL 1: ANMELDUNG

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

ARTIKEL 2: ZULASSUNG UND AUSBILDUNGSZEUGNIS

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

ARTIKEL 3: ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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

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

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

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

ARTIKEL 4: ABSAGE

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

ARTIKEL 5: RÜCKTRITT DES TEILNEHMERS

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

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

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

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

ARTIKEL 6: DATENSCHUTZ

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

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**



www.LLLC.lu



Conditions générales de participation

ARTICLE 1 : INSCRIPTION

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

ARTICLE 2 : ADMISSION AUX FORMATIONS

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

ARTICLE 3 : CONDITIONS DE PAIEMENT

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

CSL/LLLC à la BCEE Luxembourg

Code BIC/SWIFT : BCEELULL

N° IBAN : LU69 0019 1055 9340 4000

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

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

ARTICLE 4 : ANNULATION

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

ARTICLE 5 : DÉSISTEMENT DU CANDIDAT

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

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

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

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

ARTICLE 6 : TRAITEMENT DES DONNÉES

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

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.

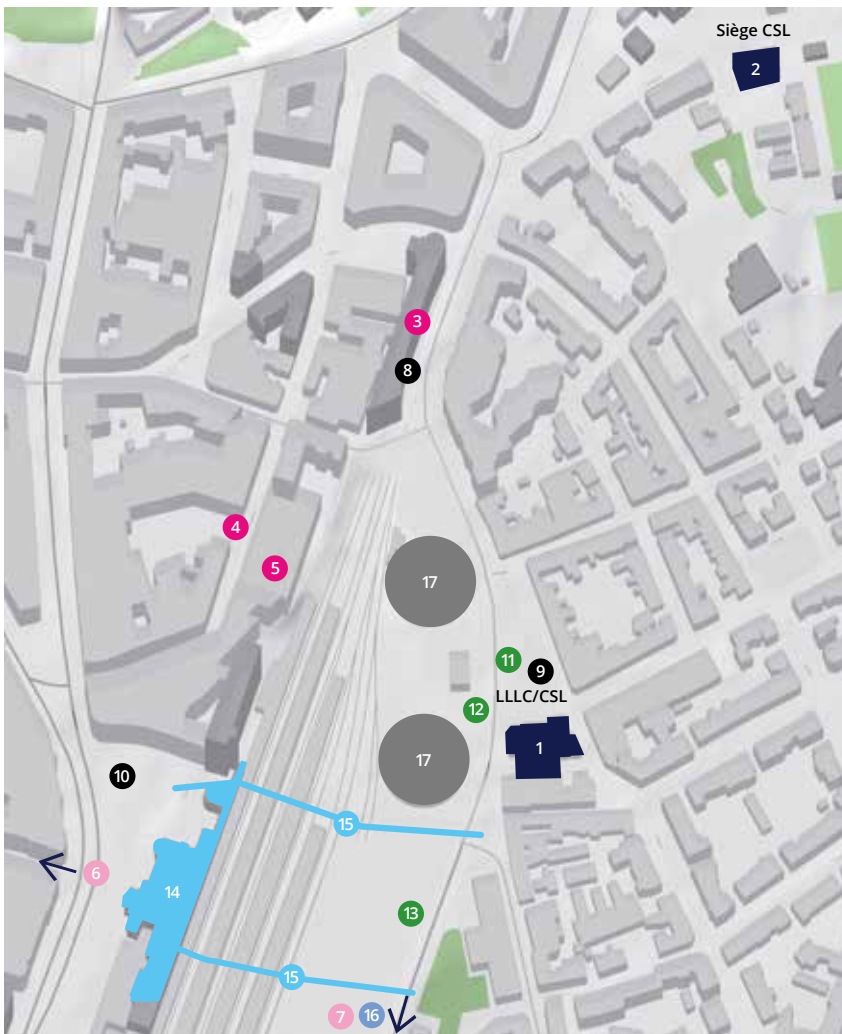
Téléchargez ce catalogue
sur notre site internet



www.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 www.mobiliteit.lu

Les différents sites de la Chambre des salariés :



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

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



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

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 600
www.LLLC.lu | formation@LLLC.lu



CENTRE DE FORMATION
ET DE SÉMINAIRES

12 rue du Château | L-5516 Remich
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 500
www.cefos.lu | cefos@cefos.lu

Merci à nos partenaires



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

gero
CENTRE DE COMPÉTENCE
GÉRONTOLOGIQUE



POLICE
LÉTZEBOURG



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



FNELY
FÉDÉRATION NATIONALE
DES ÉCOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA

SMARTFORM
FITNESS & MORE

Nos formations, votre atout !



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



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

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



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

Découvrez toutes nos
formations : www.LLLC.lu

Find us on

