



# Formations pour seniors

Programme 2021



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

Dans la série  
**dialogue** n°3  
FORMATIONS



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

50  
ans  
FORMATION CONTINUE

# La Chambre des salariés toujours à vos côtés

## pour défendre vos intérêts

La CSL défend les intérêts de ses 530.000 ressortissants par la rédaction d'avis sur les projets de loi, par la désignation de représentants au sein des organismes et juridictions 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.

## pour vous informer

La CSL édite et met à disposition des ouvrages thématiques en matière de droit du travail, de sécurité sociale, de fiscalité ou de domaines d'intérêt général. Elle propose des publications qui traitent de sujets socioéconomiques et rédige des prises de position alimentant les débats socioéconomiques au Luxembourg.

## pour vous aider à progresser

La CSL contribue à la conception de curricula et à l'organisation de la formation professionnelle. Acteur fort et incontournable, à la croisée des mondes de la formation initiale, de la formation continue et du monde socioéconomique, la CSL propose une offre de formation continue adaptée aux besoins et aux aspirations des salariés et des retraités.

## Luxembourg Lifelong Learning Centre

**2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg**

à Bonnevoie,  
en face  
des Rotondes



Nos  
**formations,**  
votre  
**atout !**



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

## Préface :

### Continuez à élargir vos horizons !

Depuis deux ans, le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), le centre de formation pour adultes de la Chambre des salariés (CSL), conçoit un programme de cours qui cherche à répondre de manière ciblée aux intérêts et besoins des personnes âgées.

« Informer, stimuler l'esprit, renforcer le bien-être physique, donner plaisir » voilà le mot d'ordre des formations senior.

Aujourd'hui, nous sommes heureux de pouvoir vous présenter notre nouveau catalogue 2021.

Vous y trouverez tout d'abord, des cours qui vous aideront à vous familiariser avec l'Internet et les nouvelles technologies de l'information. Ils relèvent d'une importance particulière en cette période de Covid-19 qui risque d'accentuer l'isolement des personnes âgées. Par temps de crise, l'ordinateur et la tablette peuvent devenir une fenêtre ouverte sur le monde qui vous permet de rester connecté, d'échanger avec vos proches ou de faire des courses en ligne.

Nous vous proposons ensuite une série de formations qui abordent sur le plan juridique toutes sortes de questions en relation avec la retraite et les successions.

Les amateurs d'art et d'histoire se réjouiront de lire que nous avons étoffé notre programme dans ce domaine. Le catalogue comprend désormais 30 nouveaux cours qui explorent des sujets aussi divers que l'art brut, le néo-expressionnisme au XX<sup>e</sup> siècle, le post-modernisme ou encore la Russie au temps des tsars.

Dans le domaine des activités de bien-être, l'offre existante comprenant des cours de musculation, de stretching et de Pilates, a été complétée par des formations tendance comme le yoga et Zumba Gold.

Une autre nouveauté qui devrait intéresser plus d'un, sont des cours de langue anglaise à différents niveaux. Ils s'adressent à tous ceux qui voudraient rafraîchir ou développer leurs connaissances de la langue de Shakespeare.

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

Face à l'épidémie du coronavirus, notre chambre professionnelle a pris toutes les mesures de précaution et d'hygiène nécessaires pour assurer votre santé et votre sécurité et pour garantir des lieux de formation sûrs.

Nous vous invitons à découvrir le détail des formations dans notre catalogue.

Nous espérons que vous y trouverez votre bonheur et que nous pourrions vous accueillir parmi nos participants en 2021.

*Décembre 2020*



◆ **Nora BACK**

Présidente de la CSL  
Präsidentin der CSL

## Vorwort:

### Erweitern sie fortwährend ihren Horizont!

Seit zwei Jahren erstellt das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), das Zentrum für Erwachsenenbildung der Arbeitnehmerkammer (CSL), ein Kursprogramm das gezielt auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist.

„Informieren, den Geist anregen, das körperliche Wohlbefinden stärken, Freude bereiten“, so lautet der Leitsatz der Weiterbildungen für Senioren.

Wir freuen uns, Ihnen heute unseren neuen Katalog 2021 vorstellen zu dürfen.

Zunächst finden Sie darin Kurse, die Ihnen helfen sich mit dem Internet und den neuen Informationstechnologien vertraut zu machen. Diese Kurse sind vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden verstärkten Isolierung älterer Menschen besonders wichtig. In Krisenzeiten wie diesen, können Computer und Tablets ein offenes Fenster zur Welt werden, indem Sie einem erlauben mit der Außenwelt

in Verbindung zu bleiben, sich mit Angehörigen auszutauschen und Einkäufe online abzuschließen.

Wir bieten Ihnen außerdem eine Reihe Weiterbildungen an, die sich mit den Themen Rente und Erbschaftsrecht befassen.

Kunst- und Geschichtsfreunde werden sich freuen, dass wir unser Programm in diesen Bereichen erweitert haben. Der Katalog umfasst jetzt 30 neue Kurse die sich mit Themen befasst, die von Art brut, Neo-expressionismus und Postmodernismus bis hin zum Russland der Zarenzeit reichen.

Unser Angebot im Bereich „Wohlbefinden“ welches bereits Muskelaufbaukurse, Stretching und Pilates umfasst, haben wir durch neue trendige Kurse wie Yoga und Zumba Gold ergänzt.

Eine weitere Neuigkeit die Viele interessieren dürfte, sind Englischkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene. Sie richten sich an alle, die ihre Kenntnisse der

Sprache Shakespeares auffrischen oder vertiefen möchten.

Die Weiterbildungen finden im CSL-Gebäude in Bonneweg statt, welches direkt am Hauptbahnhof in Luxemburg liegt und mit dem öffentlichen Transport einfach zu erreichen ist.

Im Angesicht der Corona-Pandemie, hat unsere Berufskammer alle nötigen Vorsichts- und Hygienemaßnahmen getroffen um ihre Gesundheit und Sicherheit zu gewährleisten und einen sicheren Weiterbildungsort bieten zu können.

Erfahren Sie mehr über unser ausführliches Kursangebot in unserem Katalog.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffen sie 2021 als Teilnehmer eines Seminars begrüßen zu dürfen.

Dezember 2020

# La Chambre des salariés agit dans l'intérêt des seniors

Il n'y a pas d'âge pour se former. La formation tout au long de la vie – le lifelong learning – incite non seulement le besoin de chacun d'être acteur de sa propre formation mais est un moyen efficace de se maintenir actif dans la vie.

En 2019, le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC) de la Chambre des salariés se lance dans l'aventure de la formation pour seniors et propose aux salariés âgés de plus de 60 ans et aux personnes retraitées, une panoplie de cours, des activités, des conférences ou encore des « randonnées-formation » adaptés à leurs besoins et à leur rythme.

L'avantage des étudiants seniors c'est qu'ils se forment pour le plaisir dans une ambiance détendue dans les matières qui les intéressent. Aller en cours devient dès lors un véritable plaisir et non plus une source de stress, un stress qui était souvent dû aux devoirs et aux contrôles scolaires d'antan.

En somme c'est le savoir pour le plaisir. Mais pas seulement.

Participer à des formations permet également de faire de nouvelles connaissances, de sortir de l'isolement causé par la perte d'un conjoint, l'éloignement des enfants ou pour d'autres raisons. La formation a également une vocation sociale.

Par ailleurs, beaucoup de personnes ont dû commencer à travailler dès leur jeune âge et n'ont pas toujours eu les moyens ou le temps de participer à des formations. L'offre du LLLC est une opportunité de rattraper ce temps en participant aux formations de son choix et d'acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire grâce à un enseignement adapté.

Donc, si vous êtes en forme, si vous disposez de temps, pourquoi ne pas alors rencontrer des gens qui partagent vos intérêts pour :

- apprendre à utiliser votre ordinateur et communiquer via Internet en toute sécurité,
- obtenir des informations sur les différentes aides étatiques,
- gérer en connaissance de cause votre patrimoine,
- vous dépayser grâce à un cours sur l'art,
- pratiquer les activités physiques qui entretiennent votre forme,
- découvrir les secrets d'une nutrition qui aide à préserver votre santé.

Les formations proposées par le LLLC se déroulent dans le nouveau bâtiment de la Chambre des salariés à Bonnevoie, situé à proximité directe de la gare de Luxembourg et facilement accessible via les transports publics, ainsi que dans notre bâtiment à Remich et en externe selon nos collaborations.

La durée d'une formation varie entre 1 et 3 heures par séance et a lieu en principe le matin entre 8h30 et 12h00 et/ou l'après-midi entre 13h30 et 19h00.

**N'hésitez pas à vous inscrire !**



[www.csl.lu](http://www.csl.lu)

## Die Arbeitnehmerkammer handelt im Interesse der Senioren

*Bildung kennt keine Altersgrenze. Lebenslanges Lernen - lifelong learning - stillt das Bedürfnis jedes Einzelnen, seine Bildung voranzutreiben um sich zu entfalten.*

*Das „Luxembourg Lifelong Learning Centre“ bietet Arbeitnehmern ab 60 Jahren und Rentnern eine Reihe von Kursen, Aktivitäten und Konferenzen an, die ihre Bedürfnisse und ihren Rhythmus angepasst sind.*

*Der Vorteil älterer Teilnehmer besteht darin, dass sie sich aus persönlichem Interesse weiterbilden. Hier trägt der Unterricht zur Selbstentfaltung bei und ist keine Stressquelle wie das des Öfteren der Fall ist, wenn Bewertungen und Testverfahren anstehen.*

*So entsteht Freude an der Bildung. Aber nicht nur das. Die Teilnahme an den Kursen ermöglicht auch neue Bekanntschaften zu machen, der Einsamkeit zu entfliehen, die durch den Verlust eines Partners, durch das Fortgehen der Kinder oder andere Gründe entstanden ist. Bildung beinhaltet auch eine soziale Komponente.*

*Des Weiteren hatte man in jungen Jahren vielleicht nicht die Mittel oder die Zeit an Schulungen teilzunehmen. Das LLLC-Angebot bietet die Chance, diese Zeit wettzumachen und sich neues Wissen und Know-how durch angepassten Unterricht anzueignen.*

*Sie sind in Form und haben Zeit? Besuchen Sie doch mit Gleichgesinnten unsere Kurse und lernen Sie:*

- *Ihren Computer zu benutzen und sicher über das Internet zu kommunizieren,*
- *sich Informationen über die verschiedenen staatlichen Beihilfen zu beschaffen,*
- *Ihr Vermögen mit Sachkenntnis zu verwalten,*
- *Ihrem Alltag in einem Kurs über Kunst zu entfliehen,*
- *neue körperliche Aktivitäten um fit zu bleiben,*
- *die Geheimnisse einer gesunden Ernährung und wie diese zum Erhalt Ihrer Gesundheit beiträgt.*

*Die vom LLLC angebotenen Kurse finden im neuen Gebäude der Arbeitnehmerkammer in Bonneweg, welches in unmittelbarer Nähe des Luxemburger Bahnhofs liegt und mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach zu erreichen ist, sowie in unserem Gebäude in Remich und manchmal auch extern, statt.*

*Die Dauer einer Schulung beträgt zwischen 1 und 3 Stunden. Diese finden grundsätzlich vormittags zwischen 8:30 und 12:00 Uhr und/oder nachmittags zwischen 13:30 und 19:00 Uhr statt.*

**Wir würden uns über Ihre Teilnahme freuen.**



# 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 mettre notre progrès 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 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 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.

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

Pour tout renseignement  
sur nos formations :



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

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



formation@lllc.lu  
www.lllc.lu



# Sommaire

## Les informations pratiques 12

### 1 Les technologies de l'information et la photographie 15

Déi digital Welt entdecken 16

La découverte du monde numérique 17

Initiation à la photographie de loisir 18

La photographie créative : niveau perfectionnement 19

Sech am Internet erëmfannen 20

Internet et son utilisation 21

Wéi kann ech mech um Internet schützen? 22

Les données multimédia 23

Kontakt zu Famill an Frënn halen 24

Échanger avec ses proches 25

Créer un album photos 26

Administrativ Demarchen an de Guichet unique 27

Protection et sécurité sur Internet 28

Les démarches administratives et le guichet unique 29

Multi-Média Daten 30

### 2 L'État luxembourgeois et les aides aux citoyens 33

Les droits des voyageurs 34

D'Rechter vun den Reesenden 35

La vente de produits et de services en ligne 36

Onlineverkaaf vu Produkter a Servicer 37

### 3 La retraite et la succession 39

Planifier sa retraite – dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg 40

Les règles et les droits de succession 41



Le patrimoine	42
De Patrimoine	43
<b>4</b> <b>L'art et l'histoire</b>	<b>45</b>
Russland vun den Romanowen: vum Pierre de Groußen zum Catherine II	46
Russland vun den Romanowen: tëscht Reaktioun a Liberaliséierung – Russland am 19. Joerhonnert	47
Rationalisme et lumière	48
Russland vun den Romanowen: de Stuerz vun den Romanowen	49
L'homme : centre de la nature	50
Russland vun den Romanowen: Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917	51
Espace américain et la conquête de l'abstraction – écoles de New-York	52
China: Dekadenz an Erneuerung 1840-1912	53
L'image comme vecteur de la consommation de masse – le POP ART et les nouvelles religions	54
La musique	55
International Relatiounen 1870-1914	56
Sankt Péitersbuerg: D'Geschicht vun enger Haaptstad	57
Le symbolisme, le sacré et le religieux	58
L'homme et son psychisme	59
En toute lumière d'architecture (excursion)	60
L'art brut comme expression hors institutionnelle – élargissement du champ artistique	61
L'art conceptuel comme appropriation du langage – la parole, la performance, l'espace public	62
Figuration et néo-expressionnisme au XX <sup>e</sup> siècle – la peinture toujours présente	63
L'art moderne (1 <sup>re</sup> partie)	64
L'art moderne (2 <sup>e</sup> partie)	65
État des lieux du postmodernisme – transdiscipline et propositions artistiques – multiplication des polarités artistiques	66
Affranchissement des centres artistiques – l'art global – la toile	67
Bauhaus	68
Affirmation des minorités artistiques – visibilité et effacement	69
Le dadaïsme et le surréalisme	70

	Expression à ciel ouvert – la nature redécouverte	71
	Les nouvelles réalités	72
	Art sociétal, participatif – une conscience politique et responsable	73
	D'Lëtzebuenger Roll an der europäescher Integratioun	74
	Lëtzebuenger Geschicht	75
<b>5</b>	<b>Les activités de bien-être</b>	<b>77</b>
	Muskulatioun ouni Maschinnen	78
	Stretching a Muskelrelaxatioun	79
	La musculation sans machines et en douceur	80
	Le stretching et la relaxation musculaire	81
	Entspaanten Ëmgang mat Stress	82
	Zumba Gold	83
	Pilates	84
	Yoga	85
	Sophrologie fir Ufänger	86
	Sophrologie pour débutants	87
	Pilates	88
<b>6</b>	<b>La santé et la sécurité</b>	<b>91</b>
	Cours de santé en cuisine	92
	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	93
	Éischt Hëllef Coursen	94
	Sécurité et prévention des accidents au quotidien	95
	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	96
	Deeglech Sécherheet a Préventioun vun Accidenter	97
	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	98
	Cours de Premiers Secours	99
	La confiance en soi et Krav Maga	100
	Selbstvertrauen a Krav Maga	101
<b>7</b>	<b>Se faire plaisir</b>	<b>103</b>
	Le jeu d'échec – débutant	104
	Espagnol – débutant (niveau 1)	105

Espagnol – débutant (niveau 2)	106
Le jeu d'échec – intermédiaire	107
Oser son style à tout âge	108
Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	109
Anglais débutant A1 – Accent sur la parole et l'écoute	110
Anglais pré-intermédiaire B1 – conversation	111
Le vin – le trésor œnologique du pays	112
Anglais élémentaire A2 – accent sur la parole et l'écoute	113
Anglais intermédiaire B2 – conversation	114
Atelier cuisine : les bases de la cuisine	115
Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	116
Atelier cuisine : la gastronomie française	117
Les vins blancs français	118
Les vins rouges français	119
Les vins européens	120
Les vins de vigneronnes	121
<b>Calendrier des formations 2021 – par mois</b>	<b>124</b>
<b>Calendrier des formations 2021 – sur demande</b>	<b>130</b>
<b>Formulaire d'inscription</b>	<b>133</b>
<b>Einschreibeformular</b>	<b>135</b>
<b>Conditions générales</b>	<b>137</b>
<b>Allgemeine Teilnahmebedingungen</b>	<b>138</b>



# 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

CSL/LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



### LES DOMAINES PROPOSÉS

1. Les technologies de l'information et la photographie
2. L'État luxembourgeois et les aides aux 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. Se faire plaisir



### 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.

**ATTENTION : POUR LES MEMBRES D'UN SYNDICAT REPRÉSENTÉ AU SEIN DE L'ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DE LA CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTFEL, 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.133) 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**

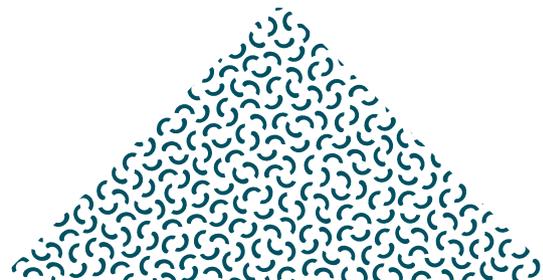


Téléchargez ce catalogue sur notre site internet [www.LLLC.lu](http://www.LLLC.lu).



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**



# 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 in Luxemburgisch und Französisch angeboten. Wenn der Trainer 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 angegebenen Termine können jederzeit auch zusätzlich auf Anfrage an anderen Daten absolviert werden. Für jedes Training sind jedoch mindestens 8 Teilnehmer erforderlich.



### ORT

CSL/LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



### WEITERBILDUNGSBEREICHE

1. Informationstechnologie und Fotografie
2. Der Luxemburger Staat und die staatlichen Beihilfen
3. Pensionierung und Nachfolge
4. Kunst und Geschichte
5. Gesundheitsfördernde Aktivitäten
6. Gesundheit und Sicherheit
7. Die kleinen 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.

**ACHTUNG: 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 GETRAGEN. IN DIESEM FALL SENDEN SIE BITTE DAS AUSGEFÜLLTE ANMELDEFORMULAR AN DAS SEKRETARIAT IHRER GEWERKSCHAFT ZURÜCK.**

**KURSE UND ORGANISATORISCHE VORKEHRUNGEN KÖNNEN SICH JE NACH DER ENTWICKLUNG DER GESUNDHEITSKRISE 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.137) 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](http://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**





# 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, faites 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. Notre formateur, photographe et reporter professionnel, vous communiquera son savoir-faire.

SN1101L

## Déi digital Welt entdecken



LU



15 Stonnen



08:30 > 12:30



1. bis den 26. Februar 2021



105 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Aféierung an Terminologie.
- Kommunikatounsmëttele benotzen:
  - d'Computeren;
  - d'Tabletten;
  - d'Smartphones.
- Déi verschidden Apparater an hier Verbindungen:
  - Wifi an d'Netzer;
  - 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 Knäppecher.

### DATUMER



#### SESSIUN FRÉIJOER

1., 4., 23., 25. an  
26. Februar 2021

#### SESSIUN HIERSCHT

op Ufro

SN1101

## La découverte du monde numérique



FR



15 heures



13:30 &gt; 16:30

1<sup>er</sup> au 26 février 2021

105 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Introduction et terminologie.
- Utiliser des outils de communication :
  - les ordinateurs ;
  - les tablettes ;
  - les smartphones.
- Les connections 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.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

1, 4, 23., 25. an  
26. février 2021

#### SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1201

## Initiation à la photographie de loisir



FR



20 heures



14:00 > 16:00



5 février au 30 avril 2021



140 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

5, 12 et 26 février 2021  
5, 12, 19 et 26 mars 2021  
2, 23 et 30 avril 2021

#### SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1202

## La photographie créative : niveau perfectionnement



FR



20 heures



14:00 &gt; 16:00



8 février au 17 mai 2021



140 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

8 et 22 février 2021  
8, 15, 22 et 29 mars 2021  
19 et 26 avril 2021  
10 et 17 mai 2021

#### SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1102L

## Sech am Internet erëmfannen



LU



9 Stonnen



08:30 > 12:30



4. bis den 16. Mäerz 2021



65 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- D'Funktionsweis an d'Nëtzlechkeet vum Internet.
  - D'Browsere fir am Internet ze surfen.
  - Sichmaschinen:
    - Google an Anerer.
  - Sech richtig 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, ...)

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉIJOER

4., 11. an 16. Mäerz 2021

#### SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1102

## Internet et son utilisation



FR



9 heures



13:30 &gt; 16:30



4 au 16 mars 2021



65 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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, ...).

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

4, 11 et 16 mars 2021

#### SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1103L

## Wéi kann ech mech um Internet schützen?



LU



6 Stonnen



08:30 > 11:30



23. an 25. Mäerz 2021



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Erstellen an séchere vun engem Passwuert.
- D'Cloud.
- D'Risiko vum Internet a wéi ee sech schützen kann.
- Digital Spuren:
  - sécher Transaktiounen.
- Kafen iwwer Internet:
  - Risiken an Rotschléi.

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉIJOER

23. an 25. Mäerz 2021

#### SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1106

## Les données multimédia



FR



3 heures



13:00 &gt; 16:00



30 mars 2021



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Cette formation vise à apprendre les formats numériques des médias (musique, photos, vidéos) et à utiliser les logiciels correspondants ainsi que de mettre les anciens supports en numérique.

### CONTENU

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

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

30 mars 2021

#### SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1104L

## Kontakt zu Famill an Frënn halen



LU



6 Stonnen



08:30 > 11:30



20. an 22. Abrëll 2021



40 €



LLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

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

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉIJOER

20. an 22. Abrëll 2021

#### SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1104

## Échanger avec ses proches



FR



6 heures



13:00 &gt; 16:00



20 et 27 avril 2021



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Cette formation 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 ;
  - les e-mails ;
  - Messenger.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

20 et 27 avril 2021

#### SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1107

## Créer un album photos



FR



6 heures



13:00 &gt; 16:00

4 et 11 mai 2021  
12 et 19 octobre 2021

40 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Cette formation vise à apprendre aux participants de préparer 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.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

4 et 11 mai 2021

#### SESSION AUTOMNE

12 et 19 octobre 2021



## Administrativ Demarchen an de Guichet unique



LU



6 Stonnen



08:30 > 11:30



11. an 20. Mee 2021



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Déi Lëtzebuerger Portaler an hir Zieler:
  - de Guichet unique;
  - d'Gemengen.
- E-Banking:
  - d'Consultatioun vu senge Bankkontoen;
  - eng lwwerweisung maachen;
  - Dokumenter bestellen.
- LLLC.lu

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉIJOER

11. an 20. Mee 2021

#### SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1103

## Protection et sécurité sur Internet



FR



6 heures



13:00 > 16:00



sur demande



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Créer un mot de passe et le sécuriser.
- Le Cloud.
- Les risques d'internet et comment se protéger.
- Les empreintes digitales :
  - sécuriser ses transactions.
- Les achats sur internet :
  - les risques et les conseils.

### DATES



sur demande

SN1105

## Les démarches administratives et le guichet unique



FR



6 heures



13:00 &gt; 16:00



sur demande



40 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Les portails de Luxembourg et leurs objectifs :
  - le guichet unique
  - les communes.
- E-banking :
  - consulter ses soldes bancaires ;
  - faire un virement ;
  - commander des documents.
- LLLC.lu

### DATES



sur demande

SN1106L

## Multi-Média Daten



LU



3 Stonnen



08:30 > 11:30



op Ufro



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

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

### DATUMER



op Ufro







## 2

### L'État luxembourgeois et les aides aux citoyens

Il fait bon vivre au Luxembourg...

Mais savez-vous comment fonctionne l'État luxembourgeois ?  
Quelles sont les aides auxquelles vous avez droit ?

Autant de questions auxquelles vous aimeriez avoir une réponse.

En collaboration avec l'Union luxembourgeoise des consommateurs (ULC), nous vous proposons des informations pour mieux connaître vos droits.

SN2205

## Les droits des voyageurs



FR



1 heure



13:30 > 14:30



21 avril 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

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

En collaboration avec :



### DATE



21 avril 2021



## D'Rechter vun den Reesenden



LU



1 Stonn



13:30 > 14:30



28. Abrëll 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

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

### An Zesummenaarbecht mat:



### DATUM



28. Abrëll 2021

SN2206

## La vente de produits et de services en ligne

 FR

 1 heure

 13:30 > 14:30

 5 mai 2021

 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Commandes de produits ou services sur internet :
  - comment éviter les problèmes ?
  - quels sont les droits des consommateurs dans le cadre des contrats conclus sur des sites de e-commerce ?

En collaboration avec :



### DATE

 5 mai 2021

SN2206L

## Onlineverkaaf vu Produkter a Servicer



LU



1 Stonn



13:30 > 14:30



19. Mee 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Online Bestellungen fir Produkter oder Servicer:
  - Wéi vermeid ee Problemer?
  - Wat sinn d'Rechter vun de Konsumenten an dem Kontext vun op E-commerce Siten ofgeschlossene Kontrakter?

### An Zesummenaarbecht mat:



### DATUM



19. Mee 2021





# 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 !

SN3101

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



FR



3 heures



09:00 &gt; 12:00



25 mars 2021



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 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.

### DATUM



25 mars 2021

SN3103

## Les règles et les droits de succession



FR



3 heures



16:00 &gt; 19:00

8 juin 2021  
5 octobre 2021

20 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Les règles civiles en matière de transmission patrimoniale :
  - quand s'ouvre une succession ?
  - de quoi est composée une succession ?
  - les différents types de succession ;
  - 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 au niveau transfrontalier.

### DATES


**SESSION PRINTEMPS**  
8 juin 2021

**SESSION AUTOMNE**  
5 octobre 2021

SN3102

## Le patrimoine



FR



3 heures



09:00 > 12:00



sur demande



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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) ?
- Le tranfert du patrimoine :
  - est-il intéressant de constituer ma structure patrimoniale ?
  - comment m'organiser légalement de façon fiscalement efficiente ?
  - 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 ?

### DATE



sur demande

SN3102L

## De Patrimoine



LU



3 Stonnen



09:00 &gt; 12:00



op Ufro



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Besteuerung vum Patrimoine:
  - Wéi si meng Zënsakkommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligatiounen, Relibi)?
  - Wéi si meng Dividenden besteiert (Aktien vu Lëtzebuerg an auslänneschen 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 Kaddossteier zu Lëtzebuerg;
  - d'Organisatioun vun der Ierfschaft duerch de Regime vum Bestietnis;
  - Wéi kann ech am Beschten mäin beweegbare Patrimoine transferéieren?
  - Wéi ech am beschten mäi Geschäft transferéieren? Ass et méiglech d'Kontroll ze halen?
  - Wéi ginn déi meescht lëtzebuergesch, franséisch, belsch Immobilie iwverdroen?

### DATUM



op Ufro





# 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 une mini-conférence vous assurera deux places offertes à un concert organisé par le Conservatoire de la Ville de Luxembourg.

SN4303L

## Russland vun den Romanowen: vum Pierre de Groußen zum Catherine II



LU



1 Stonn



19:00 > 20:00



23. Februar 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- De Pierre de Groußen als Moderniséierer vu Russland a Grënner vum modernen zaristesche Räich.
- D'Nofolger vum Pierre de Groußen: d'Herrschaft vun de Keeserinnen.
- Eng däitsch Prinzessin (Catherine daat Groußt) féiert d'Aarbecht vum Pierre weider.

### DATUM



23. Februar 2021



## Rusland vun den Romanowen: tëscht Reaktioun a Liberaliséierung – Rusland am 19. Joerhonnert



LU



1 Stonn



19:00 > 20:00



2. Mäerz 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Alexander I an Napoleon.
- Nicolas I: tëscht Reformen a Reaktioun.
- De befräienden Zar Alexander II wëll d'Räich reforméieren.

### DATUM



2. Mäerz 2021

SN4101

## Rationalisme et lumière



FR



2 heures



14:00 > 16:00



5 mars 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

- L'esthétique.
- La réflexion et la représentation.
- Le concept de nature :
  - le vivant ;
  - la vérité ;
  - la réalité.
- L'individu.
- Rococo et néo-classicisme.

### DATE



5 mars 2021

SN4305L

## Russland vun den Romanowen: de Stuerz vun den Romanowen



LU



1 Stonn



19:00 &gt; 20:00



9. Mäerz 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Nicolas II: e schwéiere Start fir seng Herrschaft.
- De russech-japenesche Krich vun 1904-1905.
- D'Revolutioun vun 1905: Reformen an den éischte Weltkrich.
- De Fall: Februar 1917.

### DATUM



9. Mäerz 2021

SN4102

## L'homme : centre de la nature



FR



2 heures



14:00 > 16:00



12 mars 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

- L'image s'ouvre au monde.
- Le corps emblématique.
- Renaissance, Maniérisme, Baroque.
- L'art occidental et l'héritage antique.

### DATE



12 mars 2021

SN4306L

## Russland vum den Romanowen: Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917



LU



1 Stonn



19:00 &gt; 20:00



16. Mäerz 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Sowjetesch a provisoeresch Regierung.
- Bolschewistesche Staatsstreech vum Oktober 1917.

### DATUM



16. Mäerz 2021

SN4111

## Espace américain et la conquête de l'abstraction – écoles de New-York



FR



2 heures



14:00 > 16:00



19 mars 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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 USA.

### DATE



19 mars 2021

SN4307L

## China: Dekadenz an Erneuerung 1840-1912



LU



1 Stonn



19:00 &gt; 20:00



23. Mäerz 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Den Opiumkrich.
- Versich zur Moderniséierung versus Immobilitéit.
- Den Ofbau vu China 1898-1901.
- Sun Yat Sen an d'Revolutioun vu 1911.

### DATUM



23. Mäerz 2021

SN4112

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



26 mars 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

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

### DATE



26 mars 2021



## La musique



FR / LU



2 heures

09:00 > 11:00 ou  
15:00 > 17:0030 mars au  
10 décembre 2021

15 € / conférence

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

En collaboration avec le Conservatoire de la ville de Luxembourg, découvrez l'histoire de la musique :

- du chant grégorien à nos jours.

Pour chaque participation à une mini-conférence, le Conservatoire de la ville de Luxembourg vous offrira deux places gratuites à l'un de ses concerts.

### En collaboration avec :



CONSERVATOIRE  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



### CONCERTS

	DATES	HEURES
SN4201 - L'histoire de la musique.	30 mars 2021	15:00 > 17:00
SN4202 - Le monde des orchestres : l'orchestre symphonique, l'orchestre d'harmonie.	27 avril 2021	09:00 > 11:00
SN4203 - Série « génie éclectique » : W.A. Mozart.	20 mai 2021	15:00 > 17:00
SN4204 - Série « génie éclectique » : L. van Beethoven.	18 juin 2021	15:00 > 17:00
SN4205 - La connaissance des instruments : du piccolo à l'orgue.	21 septembre 2021	09:00 > 11:00
SN4206 - L'opéra, de ses débuts à sa forme actuelle.	9 novembre 2021	09:00 > 11:00
SN4207 - Série « génie éclectique » : J.S. Bach.	10 décembre 2021	15:00 > 17:00

SN4308L

## International Relatiounen 1870-1914



LU



1 Stonn



19:00 > 20:00



30. Mäerz 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- De franséisch-däitsche Krich a seng Konsequenzen.
- Den Bismarck a säin Allianzsystem.
- D'franco-russech Allianz.
- Guillaume II an d'"Weltpolitik".
- D'Balkan-Krisen an d'Urspréng vum éischte Weltkrich.

### DATUM



30. Mäerz 2021

SN4309L

## Sankt Péitersbuerg: D'Geschicht vun enger Haaptstad



LU



1 Stonn



19:00 &gt; 20:00



20. Abrëll 2021



10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- De Pierre de Grouße grénnt "seng" Haaptstad.
- Wuessen an Expansioun 1800-1914, Petrograd.
- D'Blockade vu Leningrad 1941-1944.
- Nei Zäit: Palaisen, Kierchen, kulturell Zeen an deeglecht Liewen.

### DATUM



20. Abrëll 2021

SN4103

## Le symbolisme, le sacré et le religieux



FR



2 heures



14:00 > 16:00



23 avril 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Le symbole :
  - le porteur de sens et de significations ;
  - les formes essentielles tirées de la nature des choses.
- Le sacré :
  - l'élévation du sacré par l'image ;
  - l'image rend visible.
- Le religieux :
  - l'art, véhicule des connaissances du religieux ;
  - l'art, le langage d'analogie approprié au religieux.
- Le christianisme dans l'art aux époques moyenâgeuses.

### DATE



23 avril 2021

SN4104

## L'homme et son psychisme



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



30 avril 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

- L'idéalisme et l'académisme :  
- les écoles d'académie.
- L'art à ciel ouvert.
- L'art du peuple et de la bourgeoisie.
- Le subjectivisme et le monde intérieur.
- Le romantisme catholique et protestant.
- La photographie.

#### DATE



30 avril 2021

SN4110

## En toute lumière d'architecture (excursion)



FR



9 heures



09:00 > 18:00



4 juin 2021



65 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### EXCURSION

Visite du Centre Pompidou et de la cathédrale Saint-Etienne à Metz.

- Une résonance particulière en toute lumière des travaux de Susanna Fritscher, artiste autrichienne au Centre Pompidou avec la cathédrale Saint-Etienne de Metz sur l'œuvre.
- Le chrono réalisme est un courant contemporain sur la dématérialisation de l'œuvre et l'édifiant en lumière.

### DATE



4 juin 2021

SN4113

## L'art brut comme expression hors institutionnelle – élargissement du champ artistique



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



11 juin 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

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

### DATE



11 juin 2021

SN4114

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



18 juin 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

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

### DATE



18 juin 2021

SN4115

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



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



2 juillet 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

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

### DATE



2 juillet 2021

SN4105

## L'art moderne (1<sup>re</sup> partie)



FR



2 heures



14:00 > 16:00



1<sup>er</sup> octobre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

- Le primitivisme redécouvert.
- Le scientisme.
- Les courants artistiques en « isme ».
- L'art nouveau.
- Le bauhaus.

### DATE



1<sup>er</sup> octobre 2021

SN4106

## L'art moderne (2<sup>e</sup> partie)



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



8 octobre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

- Le dadaïsme et le surréalisme.
- L'affranchissement des centres artistiques.
- La naissance des expertises :
  - la spécialisation ;
  - l'exploration.
- L'art moderne dans l'art luxembourgeois.

#### DATE



8 octobre 2021

SN4116

## État des lieux du postmodernisme – transdiscipline et propositions artistiques – multiplication des polarités artistiques.



FR



2 heures



14:00 > 16:00



15 octobre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Définition du postmodernisme et les nouvelles orientations artistiques. Saturation de l'expression et déjà-vu.
- Transdiscipline et multiplication de l'expression dans le temps réel. La proposition artistique.

### DATE



15 octobre 2021

SN4117

## Affranchissement des centres artistiques – l'art global – la toile



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



22 octobre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- RealGlobalArt, les nouvelles réalités, le réel et le virtuel, disparition et effacement des territoires.
- L'art global.
- La toile comme Médium, les réseaux sociaux.

### DATE



22 octobre 2021



## Bauhaus



FR



2 heures



14:00 > 16:00



29 octobre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Une signature en 3 actes : Weimar, Dessau et Berlin.
- Une école - une pédagogie.
- L'art et la technique.
- L'unité retrouvée.
- La naissance du design.
- La science et l'architecture.

### DATE



29 octobre 2021

SN4118

## Affirmation des minorités artistiques – visibilité et effacement



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



12 novembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Les genres dans les minorités artistiques.
- Nouveaux équilibres et nouveaux paradigmes dans l'expression.

### DATE



12 novembre 2021

SN4108

## Le dadaïsme et le surréalisme



FR



2 heures



14:00 > 16:00



19 novembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Manifestes artistiques, intellectuels et sociétaux :
  - l'absurdité de la 1<sup>re</sup> guerre mondiale, les réactions ;
  - l'engagement, la dérision, la provocation ;
  - éclatement des champs artistiques, manifestes, poésies et revues ;
  - l'esprit nouveau avec Marcel Duchamp.
- Le surréalisme :
  - les origines ;
  - mouvements littéraires et artistiques ;
  - l'imaginaire, le rêve et l'engagement politique ;
  - manifestes.
- Dadaïsme et surréalisme : mouvements internationaux.

### DATE



19 novembre 2021

SN4119

## Expression à ciel ouvert – la nature redécouverte



FR



2 heures



14:00 > 16:00



26 novembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- La tradition de la « Naturphilosophie ».
- Le « Land Art ».
- L'art anthropocène.

### DATE



26 novembre 2021

SN4109

## Les nouvelles réalités



FR



2 heures



14:00 > 16:00



3 décembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Affranchissement des centres artistiques.
- Écoles de Paris.
- Écoles de New-York.
- Paris - New-York et New-York - Paris : 2 visions antagonistes sur l'abstraction.
- L'espace pictural extérieur et l'espace pictural intérieur.

### DATE



3 décembre 2021

SN4120

## Art sociétal, participatif – une conscience politique et responsable



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



10 décembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- La sociologie de l'art.
- L'art participatif, les acteurs et les collectifs.
- L'émergence d'une conscience politique et sociétale dans l'art.
- L'art anthropocène.

### DATE



10 décembre 2021

SN4302L

## D'Lëtzebuenger Roll an der europäescher Integratioun



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00



op Ufro



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- D'CECA an den Ufank vun der europäescher Integratioun.
- Stad Lëtzebuerg, europäesch Haaptstad.
- De Werner Plang a d'finanziell Integratioun.
- Lëtzebuenger Presidenten vun der europäescher Kommissioun.
- Lëtzebuenger Prognosen vun den europäesche Gemeinschaften.
- Den éierleche Broker a Verteideger vun europäesche Wäerter.

### DATUM



op Ufro

SN4301L

## Lëtzebuenger Geschicht



LU



2 Stonnen



14:00 &gt; 16:00



op Ufro



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Déi historesch Fundamenter vum zäitgenëssesche Lëtzebuerg, vun séngem Ursprung bis zum napoleonesche Räich.
- D'Gebuert vum Grand-Duché an d'Bildung vun der lëtzebuenger Natioun am 19. Joerhonnert.
- Vun engem agraresche Staat zu enger Wirtschaft baséiert op der Eisenindustrie: déi déif Transformatioun vun der lëtzebuenger Wirtschaft a Gesellschaft am 19. Joerhonnert.
- National Onofhängegkeet a Fro gestallt während Weltkricher an d'Konsequenze fir d'Aussepolitik.
- Opmaache fir Europa an d'Tertiarieséierung vun der Wirtschaft an der zweeter Halschent vum 20. Joerhonnert.
- D'Lëtzebuenger Gesellschaft an der Dämmerung vum 21. Joerhonnert: den Effekt vun der Demographie, der globaliséierter Wirtschaft a gesellschaftleche Verännerungen.

### DATUM



op Ufro





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 le Pilates, le Yoga, le Zumba ou encore la Sophrologie, 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 stretching, les étirements doux et autres techniques.

SN5301L

## Muskulatioun ouni Maschinnen



LU



12 Stonnen



14:00 > 15:30



23. Februar bis  
den 27. Abrëll 2021 oder  
22. September bis  
den 17. November 2021



70 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

Muskulatioun dréit zum allgemenge Wuelbefanne bäi well duerch de kierperlechen Effort méi vum sougenannte „Gléckshormon“ Endorphin produzéiert gëtt. Regelméisseg Muskeltraining as also e Wee sech besser ze fillen an de Stress ze reduzéieren.

Muskulatioun kann als douce Bodybuilding ugesi ginn an ass respektvoll mam mënschleche Kierper.

- Hëllefsmëttel:
  - Kierpergewicht;
  - elastesch Bänner;
  - kleng Hantelen;
  - Loftballonen;
  - Seeler.

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉIJOER

23. Februar 2021  
2., 9., 16., 23. an 30. Mäerz 2021  
20. an 27. Abrëll 2021

#### SESSIOUN HIERSCHT

22. an 29. September 2021  
6., 13., 20. an 27. Oktober 2021  
10. an 17. November 2021

SN5302L

## Stretching a Muskelrelaxatioun



LU



12 Stonnen



16:00 &gt; 17:30



23. Februar bis  
den 27. Abrëll 2021 oder  
22. September bis  
den 17. November 2021



70 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### INHALT

- Muskelspannung reduzéieren an hëllefen de Kierper ze entspanen.
- Muskelkoordinatioun erlichteren.
- D'Muskelen am viraus strecken, déi dem Stress besser widderstoen.
- Erstaunlech Flexibilitéit erhalen an d'Steift vermeiden déi mam Alter erscheint.
- D'Fokusséieren op all Deeler vum Kierper an den individuellen Fonctionnement vun all eenzelen vun dësen Deeler verstoen.
- d'Stimuléieren vun der Bluttzirkulatioun fir en direkt Wuelbefannen.

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉIJOER

23. Februar 2021  
2., 9., 16., 23. an 30. März 2021  
20. an 27. Abrëll 2021

#### SESSIOUN HIRSCHT

22. an 29. September 2021  
6., 13., 20. an 27. Oktober 2021  
10. an 17. November 2021

SN5301

## La musculation sans machines et en douceur



FR



12 heures



14:00 > 15:30



24 février au 28 avril 2021



70 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

La musculation participe au bien-être général puisque l'effort physique contribue à l'augmentation de la production de l'hormone dite « du bonheur » : l'endorphine.

Pratiquer régulièrement la musculation est donc une façon de se sentir mieux et de chasser le stress. On peut considérer que la musculation au poids du corps est une musculation douce et qu'elle est respectueuse du corps humain.

- Les outils utilisés :
  - le poids du corps ;
  - les bandes élastiques ;
  - les petits haltères ;
  - les ballons ;
  - les cordes.

### DATES



24 février 2021  
3, 10, 17, 24 et 31 mars 2021  
21 et 28 avril 2021

SN5302

## Le stretching et la relaxation musculaire



FR



12 heures



16:00 &gt; 17:30



24 février au 28 avril 2021



70 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Réduire la tension musculaire et aider le corps à se relaxer.
- Faciliter la coordination des muscles.
- Pré-étirer les muscles, qui résisteront mieux à l'effort.
- Conserver une souplesse étonnante et éviter les raideurs qui apparaissent avec l'âge.
- Se concentrer sur toutes les parties du corps et comprendre le fonctionnement individuel de chacune de ces parties.
- Stimuler la circulation sanguine pour un bien-être immédiat.

### DATES



24 février 2021  
3, 10, 17, 24 et 31 mars 2021  
21 et 28 avril 2021

SN5901

## Entspaanten Ëmgang mat Stress



LU



6 Stonnen



10:00 > 11:00



24. Februar bis  
den 31. Mäerz 2021



45 €



Online

### OBJECTIVER

Dir gitt méi opmierksam op Äre Kierper, Är Gedanken, Är Gefiller an Äert Verhalen. Esou kënt Dir stresseg Situatiounen, mat Hëllef vu verschidde Technike méi entspaant iwwerstoen. Dir léiert ausserdeem aner einfach Methoden an Tipps kenne fir méi entspaant mat Stress am Alldag ëmzegoen.

### INHALT

- Wat leeft genee am Kierper of wa mir an enger Stresssituatioun sinn?
- Wat sinn negativ Suitten a Symptomer vu chroneschem Stress op de Kierper, de Geescht, d'Emotiounen an d'Verhalen?
- Wéi kann ee Grübeleien a quälend Gedanken ënnerbrieche fir ze verhënneren dass se negativ Auswirkungen op ons an onsen Alldag hunn?
- Léiert verschidde Entspannungstechnike kennen an übt se ënnert der Leedung vun engem Entspannungstrainer (progressiv Muskelrelaxatioun, autogenen Training, Otemübungen ...)

### DATUMER



24. Februar 2021  
3., 10., 17., 24. an 31. Mäerz 2021

SN5801

## Zumba Gold



LU



10 Stonnen



18:00 &gt; 19:00



24. Februar bis  
den 12. Mee 2021 oder  
22. September bis  
den 1. Dezember 2021



70 €



CEFOS  
12, rue du Château  
L-5516 Remich

### INHALT (DE)

- Zumba Choreographien.
- Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.
- Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.
- Herz-Kreislaufübungen.
- Muskel-Training.
- Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

### DATUMER



#### SESSIOUN FRÉJJOER

24. Februar 2021  
3., 10., 17., 24. an 31. Mäerz 2021  
21. an 28. Abrëll 2021  
5. an 12. Mee 2021

#### SESSIOUN HIERSCHT

22. an 29. September 2021  
6., 13., 20. an 27. Oktober 2021  
10., 17. an 24. November 2021  
1. Dezember 2021

SN5401

## Pilates



FR



15 heures



09:30 > 11:00



3 mars au 19 mai 2021



105 €



CEFOS  
12, rue du Château  
L-5516 Remich

### CONTENU

Joseph Hubertus Pilates a mis au point en 1883 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.

### DATES



3, 10, 17, 24 et 31 mars 2021  
21 et 28 avril 2021  
5, 12 et 19 mai 2021

SN5701

## Yoga



LU



10 Stonnen



18:00 &gt; 19:00

10. Mäerz bis  
den 2. Juni 2021

70 €

CEFOS  
12, rue du Château  
L-5516 Remich**OBJECTIVER**

Des Formatioun presentéiert Yoga als e ganzheetleche System fir méi Wuelbefannen an Equiliber am Alldag kennen ze léieren.

**INHALT**

- Kierperübungen, Otem- an Entspannungstechniken kenneléieren an uwenden.
- D'Gesondheet mat Kierperübungen an doucen Bewegungsofleeft ennerstëtzen an den Immunsystem stäerken.
- E bessert Kierperverständnis an eng positiv Selbsterfarung entwéckelen.
- Mat Otemübungen a speziellen Techniken d'Ootmung verbessern.
- De Fokus no banne riichten an esou méi opmierksam vis-à-vis vum perséinlechen Empfanne ginn.
- Stress a seng gesondheetlech Konsequenzen reduzéieren an Entspannung fannen.
- D'Konzentratioun mat Wuechsamkeets- a Meditatiounstechniken erhéijen.

**DATUMER**

10., 17., 24. an 31. Mäerz 2021  
21. an 28. Abrëll 2021  
5., 12. an 19. Mee 2021  
2. Juni 2021

SN5201L

## Sophrologie fir Ufänger



LU



24 Stonnen



09:30 > 12:00



22. Abrëll bis den 8. Juli 2021



170 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIVER

Balance vun Emotiounen, Gedanken a Kierper fir d'Liewensqualität ze verbesseren sou wei de Stress an d'Selbstvertrauen emotional ze géiereieren.

### INHALT

- D'Originne vun der Sophrologie.
- D'Prinzipien vun der Handlung.
- D'Basis vun der Sophrologie.
- D'Ootmungsaktivatiounen.
- Déi dynamesch Entspannung vum Caycedo.
- Sophrologie a Stress.

### DATUMER



22. an 29. Abrëll 2021  
6. an 20. Mee 2021  
3., 10., 17. an 24. Juni 2021  
1. an 8. Juli 2021

SN5201

## Sophrologie pour débutants



FR



24 heures



09:30 &gt; 12:00

23 septembre au  
16 décembre 2021

170 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Équilibrer les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie, la gestion du stress et des émotions ainsi que la confiance en soi.

### CONTENU

- Les origines de la sophrologie.
- Les principes d'action.
- La sophronisation de base.
- Les activations respiratoires.
- La relaxation dynamique de Caycedo.
- Sophrologie et stress.

### DATES



23 et 30 septembre 2021  
21 et 28 octobre 2021  
11, 18 et 25 novembre 2021  
2, 9 et 16 décembre 2021



## Pilates



LU



15 Stonnen



09:30 > 11:00



29. September bis  
den 8. Dezember 2021



105 €



CEFOS  
12, rue du Château  
L-5516 Remich

### INHALT (DE)

De Joseph Hubertus Pilates huet am Joer 1883 eng Trainingsmethod opgebaut, déi douce bedriwwwe gëtt, an déi eis kierperlech a geeschteg Fäegkeete fuerdert. Dës Method huet en Afloss op eis dagdeeglech Aktivitéiten a begënschtegt esou d'Weiderféiere vun engem onofhängegen an aktive Liewen.

### Benotztend Material:

- Gläichgewichtskëssen;
- kleng Ball;
- Pilates Réng;
- grouse Ball;
- Pilates Rull.

### DATUMER



29. September 2021  
6., 13., 20. an 27. Oktober 2021  
10., 17. an 24. November 2021  
1. an 8. Dezember 2021







# 6

## La santé et la sécurité

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

Mais cette santé, il faut la préserver et une grande partie de cet effort passe par l'alimentation. Un médecin, spécialiste en nutrition, vous donnera les informations et conseils

qui vous aideront à conserver cette chose précieuse qu'est la santé.

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

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

---

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



## Cours de santé en cuisine



FR



2 heures



17:00 &gt; 19:00



3 mars au 10 novembre 2021



35 € / cours



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

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



### COURS DE SANTÉ EN CUISINE

	DATES	HEURES
SN6501 : Arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	6 octobre 2021	17:00 > 19:00
SN6502 : L'alimentation qui ralentit le vieillissement	3 mars 2021	17:00 > 19:00
SN6503 : Diabète de type 2 - comment le prévenir ou l'équilibrer ?	20 octobre 2021	17:00 > 19:00
SN6504 : Sans gluten – les bons choix	5 mai 2021	17:00 > 19:00
SN6505 : Comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?	31 mars 2021	17:00 > 19:00
SN6506 : Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?	10 novembre 2021	17:00 > 19:00
SN6507 : Comment répartir les groupes d'aliments dans la journée ?	16 juin 2021	17:00 > 19:00

SN6101

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



FR



2 heures



14:00 &gt; 16:00



23 mars 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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.

### DATE



23 mars 2021

SN6401L

## Éischt Hëllef Coursen



LU



16 Stonnen



08:00 > 17:00



1. an 2. Abrëll 2021



110 €



CGDIS (Protection civile)  
CIS\* Mertert - Grevenmacher  
rue du parc  
L-6684 Mertert

### OBJECTIVER

Handelt op eng organiséiert Manéier wann en Accident geschitt, maacht e standardiséierten Noutruff, erkennt medizinesch an Trauma-Noutfäll, Praxis fir medizinesch an Trauma-Noutfäll, stoppt déidlech Blutungen an léiert déi entspriechend Positionéierung vu Patienten.

### INHALT

- Maacht déi richteg Ufanksmoosnamen op der Plaz vum Accident.
- Blessuren: Fleeg a Verband.
- Verbrennungen.
- Verloscht vum Bewosstsinn a stabil Säitelaag.
- Basis Life Support duerch Herzmassage a Gebrauch vum automateschen externen Defibrillator (AED).
- Reanimatioun bei Kanner.
- Huelt en Helm richteg of.

### An Zesummenaarbecht mat:



Protection civile

### DATUMER



1. an 2. Abrëll 2021

\* CIS = Centre d'incendie et de secours

SN6402

## Sécurité et prévention des accidents au quotidien



FR



16 heures



08:00 &gt; 17:00



17 et 18 juin 2021



110 €



CGDIS (Protection civile)  
CIS\* Dippach  
2, op de Geieren  
L-4972 Dippach

### OBJECTIFS

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

### CONTENU

- 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 :



Protection civile

### DATE



17 et 18 juin 2021

\* CIS = Centre d'incendie et de secours

SN6103

## Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle



FR



2 heures



14:00 > 16:00



28 septembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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 ?

### DATE



28 septembre 2021

SN6402L

## Deeglech Sécherheet a Préventioun vun Accidenter



LU



16 Stonnen



08:00 &gt; 17:00



14. an 15. Oktober 2021



110 €



CGDIS (Protection civile)  
CIS\* Colmar-Berg  
91, rue de Luxembourg  
L-7733 Colmar-Berg

### OBJECTIVER

Geforen unerkennen, vermeiden, beurteelen an entspriechend op Gefore reagéieren.

### INHALT

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

### An Zesummenaarbecht mat:



Protection civile

### DATUMER



14. an 15. Oktober 2021

\* CIS = Centre d'incendie et de secours

SN6104

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



16 novembre 2021



15 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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 ?

### DATE



16 novembre 2021

SN6401

## Cours de Premiers Secours



FR



16 heures



08:00 &gt; 17:00



25 et 26 novembre 2021



110 €



CGDIS (Protection civile)  
CIS\* Kehlen  
59, rue Olm  
L-8281 Kehlen

### OBJECTIFS

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 :



Protection civile

### DATES



25 et 26 novembre 2021

\* CIS = Centre d'incendie et de secours

SN6201

## La confiance en soi et Krav Maga



FR



16 heures



09:00 &gt; 17:00



sur demande



110 €



Service régional de  
Prévention de la Police G. D.,  
Région Capitale  
1, rue Marie et Pierre Curie  
L-2957 Luxembourg

### CONTENU

Le service prévention de la Police grand-ducale, Région Capitale, en étroite collaboration avec diverses institutions, formera les intéressé(e)s dans la thématique de l'affirmation de soi. L'affirmation de soi est d'abord un état d'esprit. La prise de conscience commence dans la tête et le modèle élémentaire de sa propre défense doit être ancré ici. Les participants seront amenés à reconnaître les dangers au préalable, et le cas échéant, à savoir réagir correctement.

- La formation regroupe les catégories suivantes :
  - prise de contact avec la Police G.D. ;
  - vos possibilités d'action ;
  - vos obligations et vos droits ;
  - la procédure judiciaire ;
  - les aides de comportement ;
  - la préparation mentale pour mieux reconnaître les situations de danger et comment les éviter ;
  - auto-défense, version « light » (Krav Maga).

En collaboration avec :



### DATE



sur demande

SN6201L

## Selbstvertrauen a Krav Maga



LU



16 Stonnen



09:00 &gt; 17:00



op Ufro



110 €

Service régional de  
Prévention de la Police G. D.,  
Région Capitale  
1, rue Marie et Pierre Curie  
L-2957 Luxembourg



### INHALT

D'regional Präventionsstell vun der Police Lëtzebuerg, Regioun Capitale, an Zesummenaarbecht mat verschiddenen Institutiounen bidden en Cours am Beräich vun der Seלבstbehaaptung un. Selbstbehaaptung fänkt an den lwwerleeungen schonns un d.h. am Kapp. Do mussen a sech grondleeënd Verdeelegungsmuster ugeluecht ginn. D'Participanten vun dëser Formatioun solle gedanklech dohir geféiert ginn, Geforen ze erkennen an gegebenenfalls di entspreichend Reaktioun ze hunn.

- D'Formatioun emfaasst folgend Punkten:
  - Kontaktopnam mat der Police Lëtzebuerg;
  - är Reaktiounsméiglechkeeten;
  - är Rechter an Flichten;
  - d'Gerichtsprozeduren;
  - verhaltensbaséiert Präventioun;
  - Geforesituatiounen besser an éischer erkennen an se eventuell vermeiden;
  - liicht Selbstverdeelegung (Krav Maga).

### An Zesummenaarbecht mat:



### DATUM



op Ufro





# 7

## Se faire plaisir

***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. Dix séances de deux heures 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 suscitez vos capacités intellectuelles et cognitives.

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

SN7401

## Le jeu d'échec – débutant



FR



20 heures



15:00 > 17:00



23 février au 4 mai 2021



140 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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.

### DATES



23 février 2021  
2, 9, 16, 23 et 30 mars 2021  
20 et 27 avril 2021  
4 mai 2021

SN7505

## Espagnol – débutant (niveau 1)



FR



60 heures



09:00 &gt; 13:00



24 février au 30 juin 2021



300 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

**OBJECTIFS**

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

**CONTENU**

- Développement de la compétence générale en espagnol.
- 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.

**DATES**

24 février 2021  
3, 10, 17, 24 et 31 mars 2021  
21 et 28 avril 2021  
5, 12 et 19 mai 2021  
2, 9, 16 et 30 juin 2021

SN7506

## Espagnol – débutant (niveau 2)



FR



60 heures



13:30 > 17:30



24 février au 30 juin 2021



300 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Communiquer à l'oral et à l'écrit au présent et au passé.  
Utiliser les expressions familières.

### CONTENU

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

### DATES



24 février 2021  
3, 10, 17, 24 et 31 mars 2021  
21 et 28 avril 2021  
5, 12 et 19 mai 2021  
2, 9, 16 et 30 juin 2021

SN7402

## Le jeu d'échec – intermédiaire



FR



20 heures



16:30 &gt; 18:30



26 février au 7 mai 2021



140 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- L'histoire des échecs.
- Le rappel des règles élémentaires.
- La tactique intermédiaire.
- La stratégie.
- Les exercices pratiques.
- L'analyse de parties jouées entre les participants.
- L'étude des ouvertures et finales.

### DATES



26 février 2021  
5, 12, 19 et 26 mars 2021  
2, 23 et 30 avril 2021  
7 mai 2021

SN7301

## Oser son style à tout âge



FR



3 heures



09:00 > 12:00



15 avril 2021 ou  
5 octobre 2021



20 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

15 avril 2021

#### SESSION AUTOMNE

5 octobre 2021

SN7302

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



FR



3 heures



13:00 &gt; 16:00

15 avril 2021 ou  
5 octobre 2021

20 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### 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.

### DATES



#### SESSION PRINTEMPS

15 avril 2021

#### SESSION AUTOMNE

5 octobre 2021

SN7501

## Anglais débutant A1 – accent sur la parole et l'écoute



EN



24 heures



09:30 > 11:00



19 avril au 29 juin 2021



120 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Apprendre en parlant et en s'écoutant les uns et les autres à travers la pratique de l'anglais. Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.

### CONTENU

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

### DATES



19, 20 et 26 avril 2021  
3, 4, 10, 17, 18 et 31 mai 2021  
1, 7, 14, 15, 21, 28 et 29 juin 2021

SN7503

## Anglais pré-intermédiaire B1 – conversation



EN



12 heures



13:30 &gt; 15:00



3 mai au 28 juin 2021



60 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

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

### CONTENU

- Demander et fournir des informations personnelles détaillées.
- Parler et écrire sur les événements passés et les activités récentes.
- Parler d'événements et de situations futurs.
- Commenter les informations d'actualité.

### DATES



3, 10, 17 et 31 mai 2021  
7, 14, 21 et 28 juin 2021

SN7601

## Le vin – trésor œnologique du pays

	FR/LU
	1 ½ heure
	18:30 > 20:00
	3, 10, 17 et 31 mai 2021 7 et 14 juin 2021
	35 € / formation
	LLLC 2-4 rue Pierre Hentges L-1726 Luxembourg

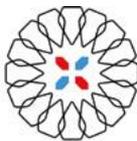
### CONTENU

« Small is beautiful » - ce dicton s'applique à la région viticole luxembourgeoise comme au charmant Grand-Duché au cœur de l'Europe.

Une route des vins, longue de 42 km, s'étend le long des rives de la Moselle entre Schengen et Wasserbillig. Les vignobles majestueusement entretenus, raides et escarpés par endroits, se situent à une altitude de 150 à 250 mètres.

Cela nécessite un haut niveau d'engagement, d'expertise technique et de compétence de la part des vignerons luxembourgeois. Ce sont eux qui ont transformé les vins blancs et crémants du Luxembourg en produits premium authentiques et honnêtes en quelques décennies, qui peuvent facilement se démarquer avec tous les noms renommés de leur genre. Découvrez ce bien culturel de notre petit pays lors de nos différentes formations en œnologie.

En collaboration avec : **l'Institut Viti-Vinicole**



**VINS & CRÉMANTS**  
LUXEMBOURG



### DÉGUSTATIONS

### DATES INDIVIDUELLES

### HEURES

Le vin – trésor œnologique du pays	3 mai 2021	18:30 > 20:00
Le vin – trésor œnologique du pays (1)	10 mai 2021	18:30 > 20:00
Le vin – trésor œnologique du pays (2)	17 mai 2021	18:30 > 20:00
Le vin – trésor œnologique du pays (3)	31 mai 2021	18:30 > 20:00
Le vin – trésor œnologique du pays (4)	7 juin 2021	18:30 > 20:00
Le vin – trésor œnologique du pays (5)	14 juin 2021	18:30 > 20:00

SN7502

## Anglais élémentaire A2 – accent sur la parole et l'écoute



EN



24 heures



09:30 &gt; 11:00

4 octobre au  
14 décembre 2021

120 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

Apprendre en parlant et en s'écoutant les uns et les autres à travers la pratique de l'anglais. Comprendre les principaux aspects de la culture anglophone dans le monde d'aujourd'hui.

### CONTENU

- 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.

### DATES



4, 5, 11, 12, 18, 19 et 26 octobre 2021  
8, 9, 16, 22, 23 et 30 novembre 2021  
7 et 14 décembre 2021

SN7504

## Anglais Intermédiaire B2 – conversation



EN



12 heures



13:30 > 15:00



19 octobre au  
14 décembre 2021



60 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### OBJECTIFS

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

### CONTENU

- Converser sur la plupart des sujets généraux.
- Donner un compte rendu détaillé d'événements et expériences personnels.
- Exprimer clairement ses opinions et argumenter au cours d'un débat.
- Commenter les informations d'actualité.

### DATES



19 et 26 octobre 2021  
9, 16, 23 et 30 novembre 2021  
7 et 14 décembre 2021

SN7201

## Atelier cuisine : les bases de la cuisine



FR/LU



4 heures



15:00 &gt; 19:00



sur demande



45 €



RESTAURANT ALEXIS-HECK  
2, avenue de la Gare  
L-9233 Diekirch

### CONTENU

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

### En collaboration avec :



### MENU

Amuse-bouche : Étoile feuilletée  
aux tapenades noires

\*\*\*

Entrée : Paupiettes de sole,  
sauce safranée avec son riz oriental

\*\*\*

Plat : Roastbeef, sauce béarnaise,  
jardinière de légumes (différentes  
découpes) et pommes frites

\*\*\*

Dessert : Surprise préparée  
par le chef

### DATES



sur demande

SN7202

## Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne



FR/LU



4 heures



15:00 > 19:00



sur demande



45 €



RESTAURANT ALEXIS-HECK  
2, avenue de la Gare  
L-9233 Diekirch

### 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 :



### MENU

Amuse-bouche : Huître végétarienne/végétale Cordon bleu végétal (dégustation)

\*\*\*

Entrée : Ramen au Tofu

\*\*\*

Plat : Burger végétal

\*\*\*

Dessert : Tartelette au citron meringuée

### DATES



sur demande

SN7203

## Atelier cuisine : la gastronomie française



FR/LU



4 heures



15:00 &gt; 19:00



sur demande



45 €



RESTAURANT ALEXIS-HECK  
2, avenue de la Gare  
L-9233 Diekirch

### CONTENU

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

### En collaboration avec :



### MENU

Amuse-bouche : Risotto de coquillettes au jambon et au comté Saint-Jacques au beurre noisette et aux câpres (dégustation)

\*\*\*

Entrée : Croque-Monsieur à la truffe

\*\*\*

Plat : Tartare de bœuf classique

\*\*\*

Dessert : Soufflé poire et son sorbet

### DATES



sur demande

SN7602

## Les vins blancs français



FR/LU



2 heures



sur demande



sur demande



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Les vins blancs français de différentes régions.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

### DATES



sur demande

SN7603

## Les vins rouges français



FR/LU



2 heures



sur demande



sur demande



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Les vins rouges français de différentes régions.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

### DATES



sur demande



## Les vins européens

 FR/LU

---

 2 heures

---

 sur demande

---

 sur demande

---

 35 €

---

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

---

### CONTENU

- Les vins de différentes régions européens.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

### DATES

---

 sur demande

SN7605

## Les vins de vigneronnes



FR/LU



2 heures



sur demande



sur demande



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### CONTENU

- Les vins de vigneronnes.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et les régions y relatives.

### DATES



sur demande



7

8

15

14

21

A decorative graphic on the left side of the page. It features a dark teal diamond containing the year '2021' in white. Below it is a larger, light grey diamond. A white ribbon with a repeating teal circular pattern curves across the top left, partially overlapping the teal diamond.

2021

## Calendrier des formations



## Calendrier des formations 2021 – par mois

Une offre de la CSL

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
<b>FÉVRIER</b>						
01/02/2021	23/02/2021	Déi digital Welt entdecken	SN1101L	LU	1	16
01/02/2021	23/02/2021	La découverte du monde numérique	SN1101	FR	1	17
05/02/2021	30/04/2021	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	FR	1	18
08/02/2021	17/05/2021	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	FR	1	19
23/02/2021	23/02/2021	Russland vun den Romanowen: vum Pierre de Groußen zum Catherine II	SN4303L	LU	4	46
23/02/2021	27/04/2020	Muskulatioun ouni Maschinnen	SN5301L	LU	5	78
23/02/2021	27/04/2021	Stretching a Muskelrelaxatioun	SN5302L	LU	5	79
23/02/2021	04/05/2021	Le jeu d'échec – débutant	SN7401	FR	7	104
24/02/2021	28/04/2021	La musculation sans machines et en douceur	SN5301	FR	5	80
24/02/2021	28/04/2021	Le stretching et la relaxation musculaire	SN5302	FR	5	81
24/02/2021	31/03/2021	Entsphaanten Ëmgang mat Stress	SN5901	LU	5	82
24/02/2021	12/05/2021	Zumba Gold	SN5801	LU	5	83
24/02/2021	30/06/2021	Espagnol – débutant (niveau 1)	SN7505	FR	7	105
24/02/2021	30/06/2021	Espagnol – débutant (niveau 2)	SN7506	FR	7	106
25/02/2021	04/03/2021	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	LU	1	20
25/02/2021	04/03/2021	Internet et son utilisation	SN1102	FR	1	21
26/02/2021	07/05/2021	Le jeu d'échec – intermédiaire	SN7402	FR	7	107

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
<b>MARS</b>						
02/03/2021	02/03/2021	Russland vun den Romanowen: téscht Reaktioun a Liberaliséierung – Russland am 19. Joerhonnert	SN4304L	LU	4	47
02/03/2021	19/05/2021	Pilates	SN5401	FR	5	84
03/03/2021	03/03/2021	Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	FR	6	92
05/03/2021	05/03/2021	Rationalisme et lumière	SN4101	FR	4	48
09/03/2021	09/03/2021	Russland vun den Romanowen: de Stuerz vun den Romanowen	SN4305L	LU	4	49
10/03/2021	02/06/2021	Yoga	SN5701	LU	5	85
12/03/2021	12/03/2021	L'homme : centre de la nature	SN4102	FR	4	50
16/03/2021	16/03/2021	Russland vun den Romanowen: Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917	SN4306L	LU	4	51
19/03/2021	19/03/2021	Espace américain et la conquête de l'abstraction – écoles de New-York	SN4111	FR	4	52
23/03/2021	25/03/2021	Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	LU	1	22
23/03/2021	23/03/2021	China: Dekadenz an Erneuerung 1840-1912	SN4307L	LU	4	53
23/03/2021	23/03/2021	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	SN6101	FR	6	93
25/03/2021	25/03/2021	Planifier sa retraite - dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	SN3101	FR	3	40
26/03/2021	26/03/2021	L'image comme vecteur de la consommation de masse – le POP ART et les nouvelles religions	SN4112	FR	4	54
30/03/2021	30/03/2021	Les données multimédia	SN1106	FR	1	23
30/03/2021	30/03/2021	La musique	SN4201	FR/LU	4	55
30/03/2021	30/03/2021	International Relatiounen 1870-1914	SN4308L	LU	4	56

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
31/03/2021	31/03/2021	Cours de santé en cuisine : comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?	SN6505	FR		92
<b>AVRIL</b>						
01/04/2021	02/04/2021	Éischt Hëllef Coursen	SN6401L	LU		94
15/04/2021	15/04/2021	Oser son style à tout âge	SN7301	FR		108
15/04/2021	15/04/2021	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	FR		109
19/04/2021	29/06/2021	Anglais débutant A1 – accent sur la parole et l'écoute	SN7501	FR		110
20/04/2021	22/04/2021	Kontakt zu Famill an Frënn halen	SN1104L	LU		24
20/04/2021	27/04/2021	Échanger avec ses proches	SN1104	FR		25
20/04/2021	20/04/2021	Sankt Péitersbuerg: D'Geschicht vun enger Haaptstad	SN4309L	LU		57
21/04/2021	21/04/2021	Les droits des voyageurs	SN2205	FR		34
22/04/2021	08/07/2021	Sophrologie fir Ufänger	SN5201L	LU		86
23/04/2021	23/04/2021	Le symbolisme, le sacré et le religieux	SN4103	FR		58
27/04/2021	27/04/2021	Le monde des orchestres	SN4202	FR/LU		55
28/04/2021	28/04/2021	D'Rechter vun den Reesenden	SN2205L	LU		35
30/04/2021	30/04/2021	L'homme et son psychisme	SN4104	FR		59
<b>MAI</b>						
03/05/2021	28/06/2021	Anglais pré-intermédiaire B1 – conversation	SN7503	FR		111
03/05/2021	03/05/2021	Le vin – trésor œnologique du pays	SN7601	FR/LU		112
04/05/2021	11/05/2021	Créer un album photos	SN1107	FR		26
05/05/2021	05/05/2021	La vente de produits et les services en ligne	SN2206	FR		36

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
05/05/2021	05/05/2021	Cours de santé en cuisine : sans gluten – le bon choix	SN6504	FR	6	92
10/05/2021	10/05/2021	Le vin – trésor œnologique du pays (1)	SN7601	FR/LU	7	112
11/05/2021	20/05/2021	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	LU	1	27
17/05/2021	17/05/2021	Le vin – trésor œnologique du pays (2)	SN7601	FR/LU	7	112
19/05/2021	19/05/2021	Onlineverkaaf vu Produkter a Servicer	SN2206L	LU	2	37
20/05/2021	20/05/2021	Série « génie éclectique » : W.A. Mozart	SN4203	FR/LU	4	55
31/05/2021	31/05/2021	Le vin – trésor œnologique du pays (3)	SN7601	FR/LU	7	112

## JUIN

04/06/2021	04/06/2021	En toute lumière d'architecture (excursion)	SN4110	FR	4	60
07/06/2021	07/06/2021	Le vin – trésor œnologique du pays (4)	SN7601	FR/LU	7	112
08/06/2021	08/06/2021	Les règles et droits de succession	SN3103	FR	3	41
11/06/2021	11/06/2021	L'art brut comme expression hors institutionnelle – élargissement du champ artistique	SN4113	FR	4	61
14/06/2021	14/06/2021	Le vin – trésor œnologique du pays (5)	SN7601	FR/LU	7	112
16/06/2021	16/06/2021	Cours de santé en cuisine : comment répartir les groupes d'aliments dans le journée	SN6507	FR	6	92
17/06/2021	18/06/2021	Sécurité et prévention des accidents au quotidien	SN6402	FR	6	95
18/06/2021	18/06/2021	L'art conceptuel comme appropriation du langage – la parole, la performance, l'espace public.	SN4114	FR	4	62
18/06/2021	18/06/2021	Série « génie éclectique » : L. van Beethoven	SN4204	FR/LU	4	55

## JUILLET

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
02/07/2021	02/07/2021	Figuration et néo-expressionnisme au XX <sup>e</sup> siècle. La peinture toujours présente.	SN4115	FR	4	63
<b>SEPTEMBRE</b>						
21/09/2021	21/09/2021	La connaissance des instruments	SN4205	FR/LU	4	55
22/09/2021	17/11/2021	Muskulatioun ouni Maschinnen	SN5301L	LU	5	78
22/09/2021	17/11/2021	Stretching a Muskelrelaxatioun	SN5302L	LU	5	79
22/09/2021	01/12/2021	Zumba Gold	SN5801	LU	5	83
23/09/2021	16/12/2021	Sophrologie pour débutants	SN5201	FR	5	87
28/09/2021	28/09/2021	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	FR	6	96
29/09/2021	08/12/2021	Pilates	SN5401L	LU	5	88
<b>OCTOBRE</b>						
01/10/2021	01/10/2021	L'art moderne (1 <sup>re</sup> partie)	SN4105	FR	4	64
04/10/2021	14/12/2021	Anglais élémentaire A2 – accent sur la parole et l'écoute	SN7502	FR	7	113
05/10/2021	05/10/2021	Oser son style à tout âge	SN7301	FR	7	108
05/10/2021	05/10/2021	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	FR	7	109
05/10/2021	05/10/2021	Les règles et les droits de succession	SN3103	FR	3	41
06/10/2021	06/10/2021	Cours de santé en cuisine : Arthrose – comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	SN6501	FR	6	92
08/10/2021	08/10/2021	L'art moderne (2 <sup>e</sup> partie)	SN4106	FR	4	65
12/10/2021	19/10/2021	Créer un album photos	SN1107	FR	1	26
14/10/2021	15/10/2021	Deeglech Sécherheet a Préventioun vun Accidenter	SN6402L	LU	6	97

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
15/10/2021	15/10/2021	État des lieux du postmodernisme – transdiscipline et propositions artistiques – multiplication des polarités artistiques.	SN4116	FR	4	66
19/10/2021	14/12/2021	Anglais intermédiaire B2 – conversation	SN7504	FR	7	114
20/10/2021	20/10/2021	Cours de santé en cuisine : Diabète de type 2 – comment le prévenir ou l'équilibrer ?	SN6503	FR	6	92
22/10/2021	22/10/2021	Affranchissement des centres artistiques – l'art global – la toile	SN4117	FR	4	67
29/10/2021	29/10/2021	Bauhaus	SN4107	FR	4	68
<b>NOVEMBRE</b>						
09/11/2021	09/11/2021	L'opéra	SN4206	FR/LU	4	55
10/11/2021	10/11/2021	Cours de santé en cuisine : Cholestérol – comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	FR	6	92
12/11/2021	12/11/2021	Affirmation des minorités artistiques – visibilité et effacement	SN4118	FR	4	69
16/11/2021	16/11/2021	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	FR	6	98
19/11/2021	19/11/2021	Le dadaïsme et le surréalisme	SN4108	FR	4	70
25/11/2021	26/11/2021	Cours de Premiers Secours	SN6401	FR	6	99
26/11/2021	26/11/2021	Expression à ciel ouvert – la nature redécouverte	SN4119	FR	4	71
<b>DÉCEMBRE</b>						
03/12/2021	03/12/2021	Les nouvelles réalités	SN4109	FR	4	72
10/12/2021	10/12/2021	Art sociétal, participatif – une conscience politique et responsable	SN4120	FR	4	73
10/12/2021	10/12/2021	Série « génie éclectique » : J.S. Bach	SN4207	FR/LU	4	55



## Calendrier des formations 2021 – sur demande

Une offre de la CSL

**01/01/2021 – 31/12/2021**

	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
Le patrimoine	SN3102	FR	3	42
De Patrimoine	SN3102L	LU	3	43
D'Lëtzebuerger Roll an der europäescher Integratioun	SN4302L	LU	4	74
Lëtzebuerger Geschicht	SN4301L	LU	4	75
La confiance en soi et Krav Maga	SN6201	FR	6	100
Selbstvertrauen a Krav Maga	SN6201L	LU	6	101
Protection et sécurité sur Internet	SN1103	FR	1	28
Les démarches administratives et le guichet unique	SN1105	FR	1	29
Multi-Média Daten	SN1106L	LU	1	30
Atelier cuisine : les bases de la cuisine	SN7201	FR/LU	7	115
Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	SN7202	FR/LU	7	116
Atelier cuisine : la gastronomie française	SN7203	FR/LU	7	117
Les vins blancs français	SN7602	FR/LU	7	118
Les vins rouges français	SN7603	FR/LU	7	119
Les vins européens	SN7604	FR/LU	7	120
Les vins de vigneronnes	SN7605	FR/LU	7	121

**15/09/2021 – 31/12/2021**

	<b>RÉFÉRENCE</b>	<b>LANGUE</b>	<b>DOMAINE</b>	<b>PAGE</b>
Déi digital Welt entdecken	SN1101L	LU		16
La découverte du monde numérique	SN1101	FR		17
Initiation à la photographie de loisir	SN1201	FR		18
La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	FR		19
Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	LU		20
Internet et son utilisation	SN1102	FR		21
Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	LU		22
Les données multimédia	SN1106	FR		23
Kontakt zu Famill an Frënn halen	SN1104L	LU		24
Échanger avec ses proches	SN1104	FR		25
Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	LU		27





FORMATIONS POUR SENIORS 2021

# 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

**Attention :** Pour les membres d'un syndicat représenté au sein de l'Assemblée plénière de la CSL (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTT-FEL, 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 137 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

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





KURSE FÜR SENIOREN 2021

# Einschreibeformular (Fortsetzung)

**ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:**

Name und Straße: .....

Postleitzahl und Ort: .....

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

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

**Anmeldefrist:**

Die Anmeldung zum Seminar muss im Prinzip spätestens 30 Kalendertage vor Beginn des Seminars 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 Einschreibgebühr:**

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

**Achtung:** 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 138 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

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

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



# 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 en-dehors 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 celle-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 celle-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 celle-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 <https://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](http://www.LLLC.lu)

# Allgemeine Teilnahmebedingungen

## ARTIKEL 1: ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Kurs muss im Prinzip spätestens 30 Kalendertage vor Beginn des Seminars 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 Einschreibegebühren 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 Einschreibegebühren, 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 das Zustimmung 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 Einschreibegebühren 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 Einschreibegebühren, 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 Einschreibegebühren sind fällig bei Benachrichtigung einer Nichtteilnahme am ersten Kurstag respektiv nach Kursende.

In bestimmten, hinreichend begründeten Ausnahmefällen (Krankheit, Unfall...), kann das LLLC die Einschreibegebühren 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 <https://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 benutzten sozialen Netzwerken als auch in verschiedenen anderen Veröffentlichungen der CSL.

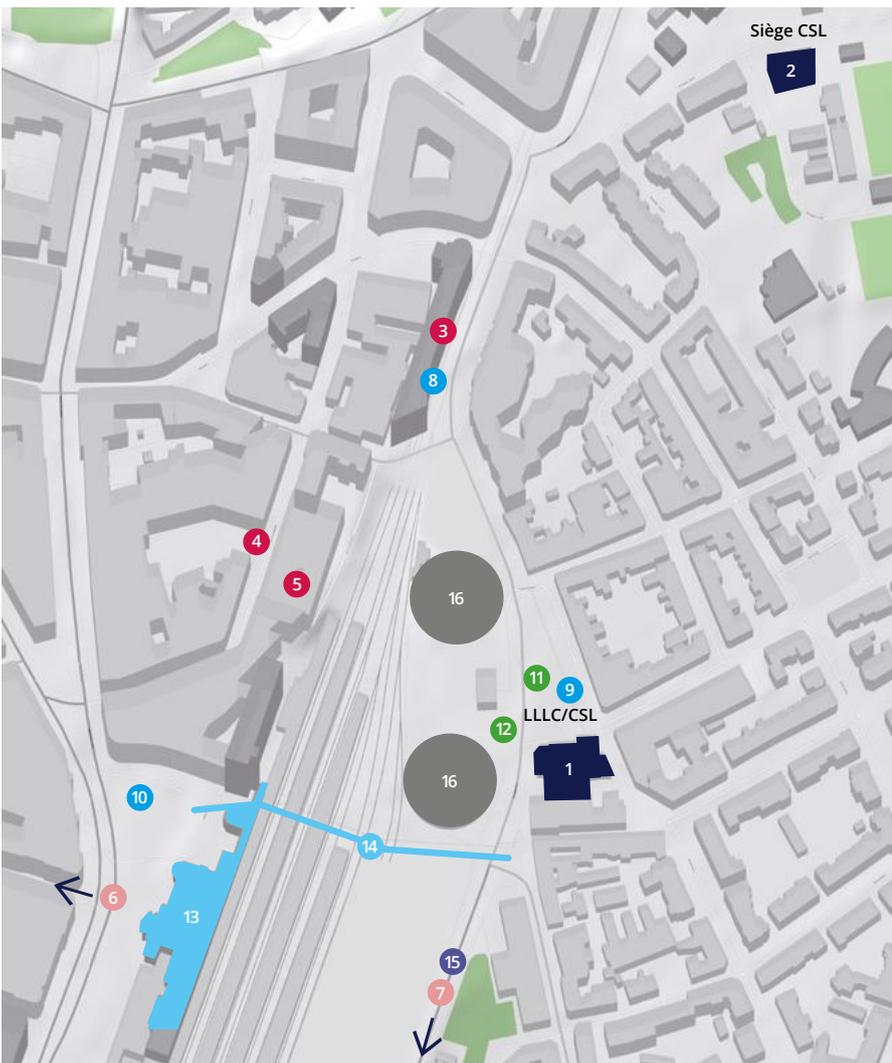
Diesen Katalog können Sie auf  
unserer Internetseite herunterladen



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







Retrouvez toutes les infos utiles sur [www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.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
- 9 Vel'oh! - N° 37 Gaulois
- 10 Vel'oh! - N° 2 Gare Centrale 2
- 11 Arrêt de bus : Gare Rocade Quai 1
- 12 Arrêt de bus : Gare Rocade Quai 2
- 13 Gare Centrale
- 14 Passerelle piétonnière
- 15 France A3  
Belgique A6  
Deutschland A1
- 16 Les Rotondes

### 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](http://www.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  
[www.LLLC.lu](http://www.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  
[www.cefos.lu](http://www.cefos.lu) | [cefos@cefos.lu](mailto:cefos@cefos.lu)

## 255 Modules en cours du soir

### Evening courses / Abendkurse

18 Modules en cours de jour

## 270 Séminaires / Seminars / Seminare

## Diplôme d'accès aux études universitaires

Option Littéraire (DAEU-A)

### Formations universitaires

- Master Management et Administration des Entreprises
- Master Marketing et Communication
- Master Banque, Finance, Assurance, parcours Fonds et Gestion Privée
- Master Contrôle de Gestion et Audit Organisationnel
- Master Financial Analysis and Strategy (English)
- Master Gestion des Ressources Humaines et Relations du Travail
- Master Management des Organisations du Secteur Sanitaire et Social
- Master Technopreneurship (English) **NEW**
- Licence de Gestion
- Licence Métiers de la Gestion et de la Comptabilité, parcours Contrôle de Gestion / parcours Révision Comptable
- Bachelor in Applied Information Technology

### Formations spécialisées

- Diplôme Universitaire (DU) Sophrologie
- Diplôme Universitaire (DU) Yoga **NEW**
- Diplôme Gestion de Patrimoine
- Diplôme Risk Management
- Certificat Contrôle Interne / Certified Internal Control Specialist (CICS)
- Formation commerce électronique (E-Commerce)
- Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise A1.1.

### Formations pour seniors



Actualisation  
de nos programmes  
tout au long de l'année  
sur [www.LLLC.lu](http://www.LLLC.lu)

### Certifications

- ICDL-World's Leading Computer Skills Certification (English, Français, Deutsch)
- Pearson VUE - IT certification and professional licensing (English)
- Kryterion (English)
- ACI - The Financial Markets Association (English)  
The Frankfurt School of Finance and Management



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 | F. (+352) 27 494 650  
[formation@LLLC.lu](mailto:formation@LLLC.lu) | [www.LLLC.lu](http://www.LLLC.lu)

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



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

Find us on 