

Formations pour Seniors

Programme 2020



Dans la série
dialogue n°4
FORMATIONS



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 Center

2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg
à Bonnevoie,
en face
des Rotondes



◆ **Nora BACK**
Présidente de la CSL

Préface

Le programme de formation de la Chambre des salariés (CSL) vise au-delà de la population active. Les personnes en retraite lesquelles font également partie des ressortissants de la CSL sont en droit de pouvoir bénéficier de formations spécifiques proposant des activités intellectuelles, ludiques et physiques.

Dans ce contexte, la CSL organise depuis 2019 des cours de courte durée permettant aux personnes de plus de 60 ans et aux retraités de partir à la

découverte de nouvelles technologies, de s'initier au domaine de l'art et de l'histoire, de participer à des activités de bien-être, de développer des centres d'intérêts divers en suivant des formations conviviales et collégiales.

L'offre de formation de la CSL prend en compte des particularités liées à l'âge, telles que les expériences vécues, les attentes, les buts recherchés et ce avec des méthodes pédagogiques et un rythme de formation adaptés.

Notre chambre professionnelle se réjouirait de vous accueillir pour des découvertes enrichissantes dans un monde en constante évolution.

On peut apprendre à tout âge.

Décembre 2019

Vorwort

Das Weiterbildungsprogramm der Arbeitnehmerkammer (CSL) ist nicht nur für die erwerbstätige Bevölkerung bestimmt. Arbeitnehmer im Ruhestand sind ebenfalls Mitglieder der CSL und können spezifische Weiterbildungen belegen welche intellektuelle und körperliche Aktivitäten umfassen und/oder die Freizeit abwechslungsreich gestalten.

In diesem Sinne, organisiert die CSL seit 2019 Kurse, die es Personen über 60 der im Ruhestand ermöglichen neue

Technologien zu entdecken, sich mit Kunst und Geschichte zu befassen, an Aktivitäten teilzunehmen die das Wohlbefinden steigern oder neue Interessen zu entwickeln im Rahmen von geselligen Fortbildungen.

Das Weiterbildungsangebot der CSL berücksichtigt verschiedene altersbedingte Besonderheiten, wie Lebenserfahrungen, Erwartungen und angestrebte Ziele und bietet geeignete Unterrichtsmethoden und ein angepasstes Lerntempo.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie, in Zeiten des raschen Wandels, auf diesen bereichernden Entdeckungen begleiten könnten.

Lernen kennt keine Grenzen.

Dezember 2019

La CSL 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 Center (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.



www.csl.lu

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 leurs 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.

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 17h00.

N'hésitez pas à vous inscrire !

Die Arbeiternehmerkammer 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 Center“ bietet Arbeitnehmern ab 60 Jahren und Rentnern eine Reihe von Kursen, Aktivitäten und Konferenzen an die an 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 entgegen, die entstanden ist, durch den Verlust eines Partners, durch das Fortgehen der Kinder oder andere Gründe. 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 zu entfliehen in einem Kurs über Kunst,
- neue körperliche Aktivitäten um fit zu bleiben,
- die Geheimnisse einer gesunden Ernährung, die zum Erhalt Ihrer Gesundheit beiträgt.

Die vom LLLC angebotenen Kurse finden im neuen Gebäude der Arbeiternehmerkammer in Bonneweg statt. Das Gebäude ist in unmittelbarer Nähe des Luxemburger Bahnhofs und mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach zu erreichen.

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 17:00 Uhr statt.

Wir würden uns über Ihre Teilnahme freuen.



Le Luxembourg Lifelong Learning Center (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 nouvelle 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 Center, 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.

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.

Pour tout renseignement sur
nos formations :



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 8

1 Les technologies de l'information et la photographie 11

La découverte du monde numérique 12

Déi digital Welt entdecken 13

Internet et son utilisation 14

Sech am Internet erëmfannen 15

Créer un album photos 16

Wéi kann ech mech um Internet schützen? 17

Les données multimédia 18

Initiation à la photographie de loisir 19

La photographie créative : niveau perfectionnement 20

Protection et sécurité sur Internet 21

Kontakt zu Famill a Frënn halen 22

Échanger avec ses proches 23

Administrativ Demarchen an de Guichet unique 24

Les démarches administratives et le guichet unique 25

Multi-Media Daten 26

2 L'État luxembourgeois et les aides aux citoyens 27

Le fonctionnement de l'État expliqué à tous 28

D'Hauséieren, wéi kann ech mech dogéint schützen? 29

Panorama des procédures de conciliation, de médiation ou de résolution extrajudiciaire de litiges disponibles au Luxembourg 30

Les aides et primes de l'État 31

Déi legal Garantie vun der Konformitéit an der kommerzieller Garantie 32

Le droit de rétractation du consommateur 33



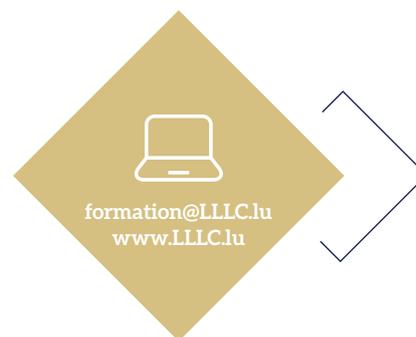
3	La retraite et la succession	35
	De Patrimoine	36
	Les règles et droits de succession	37
	Le patrimoine	38
	Planifier sa retraite : dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	39
4	L'art et l'histoire	41
	L'histoire contemporaine du Luxembourg	42
	Le symbolisme, le sacré et le religieux	43
	L'homme : centre de la nature	44
	L'homme et son psychisme	45
	Rationalisme et lumière	46
	En toute lumière d'architecture : Excursion	47
	Bauhaus	48
	Le dadaïsme et le surréalisme	49
	Les nouvelles réalités	50
	La musique	52
5	Les activités de bien-être	53
	Les bases de la sophrologie	54
	Pilates	55
	Sophrologie : gérer la douleur	56
	Sophrologie fir Ufänger	57
	Muskeltraining ouni Maschinnen	58
	Le stretching et la relaxation musculaire	59
	Mieux gérer les situations conflictuelles	60
	Sophrologie : le lâcher-prise	61
	Comment vivre le moment présent	62
	Sophrologie : d'Péngbekämpfung	63
	Pilates (LU)	64

5	Les activités de bien-être	53
	Sophrologie : le sommeil	65
	Sophrologie : d'Selbstvertrauen	66
	Musculation sans machines et en douceur	67
	Stretching a Muskelrelaxatioun	68
	Sophrologie : stimuler et garder le moral	69
	Sophrologie : d'Entdeckungsrees vun de Sënnesorganer	70
	Une initiation aux pratiques pour se détendre et s'énergiser	71
6	La santé et la sécurité	73
	Comment bien vieillir et préserver sa santé	74
	La gestion du poids	75
	Du bon gras, c'est bon pour la santé	76
	Selbstvertrauen a Krav Maga	77
	La lutte incendie	78
	Les trésors de l'assiette : recettes saines, rapides et non ruineuses	79
	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	80
	La confiance en soi et Krav Maga	81
	Le secourisme	82
	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	83
7	Se faire plaisir	85
	Le jeu d'échecs débutant	86
	Atelier cuisine : la cuisine de base	87
	L'œnologie	88
	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	90
	Atelier cuisine : la gastronomie française	91
	Oser son style à tout âge	92
	Le jeu d'échecs intermédiaire	93
	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	94
	Le calendrier des formations 2020	96

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 08:30 et 12:00 ou l'après-midi entre 13:30 et 17:00.



DATES - SESSIONS

Toutes les formations proposées peuvent également être réalisées 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, FNCTTFEL, SYPROLUX), LE COÛT DE LA FORMATION ET DU REPAS DE MIDI SONT PRIS EN CHARGE PAR CE DERNIER. DANS CE CAS, VEUILLEZ RETOURNER LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION DÛMENT REMPLI AU SECRÉTARIAT DE VOTRE SYNDICAT.



INSCRIPTION

Veillez retourner le formulaire d'inscription (p. 103) dûment rempli, soit

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

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



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



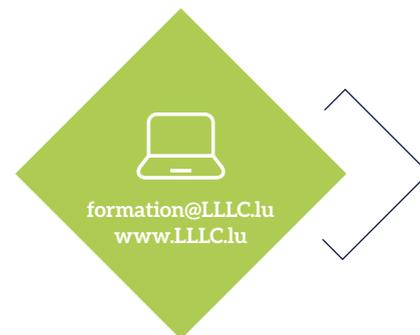
LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTER
La formation continue de la Chambre des salariés

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.



ZEITPLAN

Mit wenigen Ausnahmen finden die Kurse morgens zwischen 08:30 und 12:00 Uhr oder nachmittags zwischen 13:30 und 17:00 Uhr statt.



TERMINE

Alle in diesem Katalog angegebenen Termine können jederzeit auch zusätzlich 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



VORGESCHLAGENE BEREICHE

1. Informationstechnologie und Fotografie;
2. Der Luxemburger Staat und die staatlichen Beihilfen;
3. Pensionierung und Nachfolge;
4. Kunst und Geschichte;
5. 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 eingegangen sein.

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 ZURÜCK.



EINSCHREIBUNG

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular (S. 105) entweder

- per E-Mail an formation@LLLC.lu,
- per Fax (+352) 27 494 650, oder
- per Post an

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



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



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTER
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.

SN1101

La découverte du monde numérique



FR



5 x 3 heures



13:30 > 16:30



30 janvier au 13 février 2020



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

DATES



30, 31 janvier 2020
6, 7, 13 février 2020

SN1101L

Déi digital Welt entdecken



LU



5 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30



30. Januar bis den
13. Februar 2020



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Aféierung a Terminologie.
- Kommunikatiounsmëttele benutzen:
 - 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, SD-Karten.
- Programmer benutzen:
 - d'Installéiere vun Applikatiounen;
 - wichteg Basismanipulatiounen;
 - Symboler a Knäppecher.

DATUMER



30., 31. Januar 2020
6., 7., 13. Februar 2020

SN1102

Internet et son utilisation



FR



3 x 3 heures



13:30 > 16:30



25 février au 10 mars 2020



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 :
 - Eedit ;
 - les actualités ;
 - la météo ;
 - les listes de restaurants ;
 - le cinéma ;
 - les sites de réservation en ligne (avion, train, hôtel...).

DATES



25 février 2020
3, 10 mars 2020

SN1102L

Sech am Internet erëmfannen



LU



3 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30



25. Februar bis den
10. Mäerz 2020



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



25. Februar 2020
3., 10. Mäerz 2020

SN1107

Créer un album photos



FR



2 x 3 heures



09:00 > 12:00



5 et 10 mars 2020 ou
20 et 27 octobre 2020



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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 :
 - encadrement ;
 - fond de page ;
 - ajouter des textes et des photos sur une page ;
 - modifier la taille, pivoter, redresser, découper, déplacer des photos ;
 - améliorer vos photos : couleurs, luminosité ;
 - ...

DATES



SESSION 1

5, 10 mars 2020

SESSION 2

20, 27 octobre 2020

SN1103L

Wéi kann ech mech am Internet schützen?



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30



13. an 20. Mäerz 2020 oder
23. an 30. Oktober 2020



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



SESSIOUN 1
13., 20. Mäerz 2020

SESSIOUN 2
23., 30. Oktober 2020

SN1106

Les données multimédia



FR



3 heures



09:00 > 12:00



17 mars 2020 ou
16 novembre 2020



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION 1

17 mars 2020

SESSION 2

16 novembre 2020

SN1201

Initiation à la photographie de loisir



FR



10 x 2 heures



14:00 > 16:00

20 mars au 19 juin 2020 ou
2 octobre au 11 décembre 2020

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.

Note : Afin de vous permettre de découvrir quel type d'appareil vous aimeriez utiliser, avant d'en faire l'acquisition, un appareil-photo peut être mis à votre disposition pour les premiers cours.

DATES



SESSION 1

20, 27 mars 2020
3, 24 avril 2020
8, 15, 22, 29 mai 2020
12, 19 juin 2020

SESSION 2

2, 9, 16, 23, 30 octobre 2020
13, 20, 27 novembre 2020
4, 11 décembre 2020

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

SN1202

La photographie créative : niveau perfectionnement



FR



10 x 2 heures



14:00 > 16:00



23 mars au 15 juin 2020 ou
5 octobre au
14 décembre 2020



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Avoir une bonne expérience en la matière.

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 1

23, 30 mars 2020
20, 27 avril 2020
4, 11, 17, 25 mai 2020
8, 15 juin 2020

SESSION 2

5, 12, 19, 26 octobre 2020
9, 16, 23, 30 novembre 2020
7, 14 décembre 2020



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

SN1103

Protection et sécurité sur Internet



FR



2 x 3 heures



08:30 > 11:30



27 mars et 3 avril 2020 ou
9 et 16 octobre 2020



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



SESSION 1

27 mars 2020
3 avril 2020

SESSION 2

9, 16 octobre 2020

SN1104L

Kontakt zu Famill a Frënn halen



LU



2 x 3 Stonnen



13:30 > 16:30



20. an 27. Abrëll 2020 oder
9. an 16. November 2020



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



SESSIOUN 1

20., 27. Abrëll 2020

SESSIOUN 2

9., 16. November 2020

SN1104

Échanger avec ses proches



FR



2 x 3 heures



09:00 > 12:00



21 et 28 avril 2020 ou
24 novembre et
1^{er} décembre 2020



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

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 1

21, 28 avril 2020

SESSION 2

24 novembre 2020
1^{er} décembre 2020

SN1105L

Administrativ Demarchen an de Guichet unique



LU



2 x 3 Stonnen



08:30 > 11:30



8. an 15. Mee 2020 oder
27. November an
4. Dezember 2020



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



SESSIUN 1

8., 15. Mee 2020

SESSIUN 2

27. November 2020
4. Dezember 2020

SN1105

Les démarches administratives et le guichet unique



FR



2 x 3 heures



08:30 > 11:30

22 et 29 mai 2020 ou
13 et 20 novembre 2020

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



SESSION 1
22, 29 mai 2020

SESSION 2
13, 20 novembre 2020

SN1106L

Multi-Media Daten



LU



3 Stonnen



13:30 > 16:30



19. Oktober 2020



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



19. Oktober 2020



2

L'État luxembourgeois et les aides aux citoyens

Il fait bon vivre au Luxembourg... Mais savez-vous comment fonctionne l'État luxembourgeois ? Et les organes de justice ? Quel est le rôle du gouvernement ? 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 également des séances d'information pour mieux connaître vos droits.

SN2101

Le fonctionnement de l'État expliqué à tous



FR/LU



2 heures



14:00 > 16:00



28 janvier 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Comprendre le fonctionnement de l'État luxembourgeois.
- Appréhender le rôle du gouvernement luxembourgeois et du Grand-Duc en tant que chef d'État constitutionnel.
- Se familiariser avec le fonctionnement des organes de justice luxembourgeois.
- Comprendre le fonctionnement du processus législatif luxembourgeois.
- Connaître le rôle du Conseil d'État.
- Comprendre le travail de la Chambre des députés.
- Se familiariser avec l'action des forces vives de la nation.

DATE



28 janvier 2020

SN2201L

D'Hauséieren, wéi kann ech mech dogéint schützen?



LU



40 Minuten +
Froen an Äntwerten



13:30 > 14:30



26. Februar 2020



5 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Vun Dier zu Dier verkafen, d'Hauséieren:
 - wéi eng Rechter hu mir fir eis géint dës kommerziell Praxis ze wieren?
 - wéi soll ee sech verhalen wann en domat konfrontéiert ass?

An Zesummenaarbecht mat:



DATUM



26. Februar 2020

SN2202

Panorama des procédures de conciliation, de médiation ou de résolution extrajudiciaire de litiges disponibles au Luxembourg



FR



1 heure + séance de questions-réponses



13:30 > 15:00



14 mars 2020



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

En collaboration avec :



DATE



14 mars 2020

SN2103

Les aides et primes de l'État



FR



3 heures



14:00 > 17:00



29 avril 2020



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- La subvention de loyer.
- L'allocation de vie chère.
- Le complément d'accueil gérontologique.
- Le revenu pour personnes gravement handicapées.
- L'assistance aux ménages en situation de précarité énergétique.
- L'aide pour aménagements spéciaux de logements pour personnes handicapées physiques.
- REVIS.
- Le forfait éducation (Mammerent).
- Les années bébé (baby years).
- Le crédit d'impôt (salariés, indépendants, pensionnés).

DATE



29 avril 2020

SN2203L

Déi legal Garantie vun der Konformitéit an der kommerzieller Garantie



LU



40 Minuten +
Froen an Äntwerten



13:30 > 14:30



7. Oktober 2020



5 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Dir hutt e Produkt kaaft an Dir fannt datt et net zu der Beschreibung passt oder datt et defekt ass. Wat maachen?
- Hei ass alles wat Dir wësse musst iwver d'Garantie vun der Konformitéit an d'kommerziell Garantie.

An Zesummenaarbecht mat:



DATUM



7. Oktober 2020

SN2204

Le droit de rétractation du consommateur



FR



40 minutes + séance de questions-réponses



13:30 > 14:30



19 novembre 2020



5 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Lorsqu'en tant que consommateur, vous achetez un bien ou passez commande d'un service, vous ne bénéficiez pas automatiquement d'un droit de rétractation.
- Dans quels cas précis le consommateur peut-il se rétracter ?
- Lorsque l'on peut invoquer un droit de rétractation, dans quel délai et de quelle façon doit-on procéder ?

En collaboration avec :



DATE



19 novembre 2020

Union Luxembourgeoise des Consommateurs nouvelle a.s.b.l.

55, rue des Bruyères | L-1274 Howald | T. 49 60 22-1 | F. 49 49 57 | info@ulc.lu | www.ulc.lu

Öffnungszeiten der Büros in Howald

Von 8:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr

Juristische Beratung Nachmittags nur nach Terminabsprache

Montags, Mittwochs und Freitags

Sprechzeiten auch von 12:00 bis 13:00 Uhr

Heures d'ouverture des bureaux à Howald

de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Consultations juridiques l'après-midi uniquement sur rdv

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

Sprechstunden der Anwälte und Steuerberater nur nach Terminabsprache

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

Wöchentliche Sprechstunden der ULC-Rechtsberater

- *CSL, Luxemburg/Bonneweg - 2-4 rue Pierre Hentges*
Dienstags von 09:00 bis 13:00 Uhr
Donnerstags von 13:00 bis 17:00 Uhr
- *Esch/Lallange, „Omnisport“ Zentrum - Bd Hubert Clément*
Dienstags von 14:00 bis 16:00 Uhr
- *Ettelbruck, Maison sociale - 40, avenue Salentyne*
Donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Consultations hebdomadaires par des conseillers de l'ULC à

Mardi de 09h00 à 13h00
Jeudi de 13h00 à 17h00

Mardi de 14h00 à 16h00

Jeudi de 14h00 à 16h00



Wie werde ich Mitglied?

Scannen Sie den QR-Code und schreiben Sie sich als neues Mitglied ein. Sie können ihren Mitgliedsbeitrag per Überweisung oder Online bezahlen.

Comment devenir membre ?

Scannez le code QR et inscrivez-vous comme nouveau membre. Vous pouvez payer votre cotisation par virement ou en ligne !



Pour suivre les actualités de l'ULC, inscrivez-vous dès maintenant et rejoignez-nous !
L'ULC sur facebook : <http://www.facebook.com/UnionLuxembourgeoisedesConsommateurs>

www.ulc.lu





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 !



De Patrimoine



LU



3 Stonnen



09:00 > 12:00



23. Mäerz 2020



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Besteuerung vum Patrimoine:
 - Wéi si meng Zënsakommes 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 Immobiliegewënn (lëtzebuergesch, belsch a franséisch Immobilien) besteiert?
 - Ass et interessant mir eng Patrimoine-Struktur opzebauen?
 - Wéi kann ech mech gesetzlech effizient organiséieren?
- D'Vermëttlung vum Räichtum :
 - Ierf- a Kaddossteuer 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 gi déi meescht lëtzebuergesch, franséisch, belsch Immobilie iwverdroen?

DATUM



23. Mäerz 2020

SN3103

Les règles et droits de succession



FR



3 heures



16:00 > 19:00



8 octobre 2020



5 €



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 la quotité disponible ;
 - l'option héréditaire ;
 - la déclaration de succession ;
 - le règlement européen n°650/2012 relatif aux successions internationales.
- Les règles fiscales :
 - les droits de succession et de mutation par décès au Luxembourg ;
 - l'impact fiscal successoral de la détention par des résidents luxembourgeois de biens immobiliers en France ou en Belgique ;
 - l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en Belgique ;
 - l'aperçu des droits de succession et de mutation par décès en France ;
 - l'aperçu de quelques techniques de planification successorale au Luxembourg et transfrontalières.

DATE



8 octobre 2020

SN3102

Le patrimoine



FR



3 heures



09:00 > 12:00



19 octobre 2020



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) ?
 - Comment sont imposés mes revenus de dividendes (actions de sociétés de droit commun luxembourgeoises et étrangères, de holdings et d'OPC) ?
 - Comment sont imposées mes plus-values mobilières (court terme, long terme, participations importantes) ?
 - Comment sont imposées mes plus-values immobilières (immobilier luxembourgeois, belge et français) ?
 - Est-il intéressant de constituer ma structure patrimoniale ?
 - Comment m'organiser légalement de façon fiscalement efficiente ?
- Le transfert du patrimoine :
 - les droits de succession et de donation à Luxembourg ;
 - l'organisation successorale à travers le régime matrimonial ;
 - Comment transférer au mieux mon patrimoine mobilier ?
 - Comment transférer au mieux mon entreprise ? Est-il possible d'en garder le contrôle ?
 - Comment transférer au mieux mes biens immobiliers luxembourgeois, français, belges ?

DATE



19 octobre 2020

SN3101

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



FR



3 heures



14:00 > 17:00



22 octobre 2020



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 pouvoir partir à la retraite ?
 - 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 plus spécifique des frontaliers.
- Comment se calcule une pension ?
 - 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-t-il des montants minimaux et maximaux pour les pensions ?
 - les pensions 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 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.

DATE



22 octobre 2020



Vous pouvez apporter votre relevé de carrière de la CNAP afin de mieux comprendre les explications.





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.

SN4301

L'histoire contemporaine du Luxembourg



FR



2 heures



14:00 > 16:00



21 janvier 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Contenu

- Les soubassements historiques du Luxembourg contemporain, des origines à l'empire napoléonien.
- La naissance du Grand-Duché et la formation de la nation luxembourgeoise au cours du XIX^e siècle.
- D'un État agrarien vers une économie basée sur l'industrie du fer : la profonde mutation de l'économie et de la société luxembourgeoise au XIX^e siècle.
- L'indépendance nationale mise en cause au cours des guerres mondiales et les conséquences pour la politique étrangère.
- L'ouverture sur l'Europe et la tertiarisation de l'économie au cours de la deuxième moitié du XX^e siècle.
- La société luxembourgeoise à l'avènement du XXI^e siècle : l'effet de la démographie, de l'économie mondialisée et des mutations sociétales.

DATE



21 janvier 2020

SN4103

Le symbolisme, le sacré et le religieux



FR



2 heures



14:00 > 16:00



24 janvier 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Séance d'information et d'échanges

- 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



24 janvier 2020

SN4102

L'homme : centre de la nature

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 13 mars 2020

 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.
- La renaissance, le maniérisme, le baroque.
- L'art occidental et l'héritage antique.

DATE

 13 mars 2020

SN4104

L'homme et son psychisme



FR



2 heures



14:00 > 16:00



15 mai 2020



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



15 mai 2020

SN4101

Rationalisme et lumière



FR



2 heures



14:00 > 16:00



12 juin 2020



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



12 juin 2020

SN4110

En toute lumière d'architecture



FR



9 heures



09:00 > 18:00



19 juin 2020



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Excursion : visite du CENTRE POMPIDOU et de la CATHÉDRALE SAINT-ÉTIENNE 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



19 juin 2020



Le transport en bus à Metz et le repas de midi sont inclus dans les frais d'inscription.



Bauhaus



FR



2 heures



14:00 > 16:00



25 septembre 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Séance d'information et d'échanges

- 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



25 septembre 2020

SN4108

Le dadaïsme et le surréalisme



FR



2 heures



14:00 > 16:00



23 octobre 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Séance d'information et d'échanges

- Manifestes artistiques, intellectuels et sociétaux :
 - l'absurdité de la 1^{re} 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 ;
- les manifestes.
- Dadaïsme et surréalisme :
 - mouvements internationaux.

DATE



23 octobre 2020

SN4109

Les nouvelles réalités



FR



2 heures



14:00 > 16:00



27 novembre 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

Séance d'information et d'échanges

- 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



27 novembre 2020



UNE ÉCOLE AVANT TOUT...



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

Environ 3.600 élèves sont régulièrement inscrits au Conservatoire. Le Conservatoire est une institution à rayonnement régional ouverte non seulement aux résidents du Grand-Duché, mais qui par la qualité de son enseignement attire de plus en plus d'élèves venant de l'étranger.

Ainsi **près de 116 nationalités** sont représentées parmi les élèves. **170 professeurs et chargés de cours** enseignent **plus de 127 matières différentes**. Le Conservatoire profite de l'apport des enseignants qui ont étudié partout en Europe, et même aux États-Unis. Ils contribuent ainsi à la variété de l'enseignement et des méthodes.

Regroupées au sein des départements Théorie Musicale, Instruments à claviers, Instruments à cordes, Instruments à vent, Percussion et Jazz, Chant, Théâtre et Danse, les différentes disciplines nécessitent, au total, plus de 6.600 cours hebdomadaires.

Une attention toute particulière est prêtée à la pratique artistique des élèves. L'une des grandes forces du Conservatoire est de placer les élèves en situation. Ils ont la chance de pouvoir faire partie de différents orchestres, ensembles et chorales.

SN4201
SN4207

La musique



FR/LU



7 x 2 heures

09:00 > 11:00
15:00 > 17:0017 mars au
8 décembre 2020

15 € / mini-conférence

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

En collaboration avec
le Conservatoire de la Ville
de Luxembourg, découvrez à
travers 7 mini-conférences :

- SN4201 - L'histoire de la musique
- SN4202 - Le monde des orchestres :
l'orchestre symphonique,
l'orchestre d'harmonie.
- SN4203 - Série « génie
éclectique » : W.A. Mozart.
- SN4204 - Série « génie
éclectique » : L. van Beethoven.
- SN4205 - La connaissance des
instruments : du piccolo à l'orgue.
- SN4206 - L'opéra : de ses débuts à
sa forme actuelle.
- SN4207 - Série « génie
éclectique » : J.S. Bach.



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.



DATES

HORAIRE

THÈME

17 mars 2020	15:00 > 17:00	SN4201 - L'histoire de la musique.
31 mars 2020	09:00 > 11:00	SN4202 - Le monde des orchestres : l'orchestre symphonique, l'orchestre d'harmonie.
19 mai 2020	15:00 > 17:00	SN4203 - Série « génie éclectique » : W.A. Mozart.
26 juin 2020	15:00 > 17:00	SN4204 - Série « génie éclectique » : L. van Beethoven.
16 octobre 2020	09:00 > 11:00	SN4205 - La connaissance des instruments : du piccolo à l'orgue.
17 novembre 2020	09:00 > 11:00	SN4206 - L'opéra, de ses débuts à sa forme actuelle.
8 décembre 2020	15:00 > 17:00	SN4207 - Série « génie éclectique » : J.S. Bach.



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 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.

SN5201

Les bases de la sophrologie



FR



5 x 1,5 heures



10:00 > 11:30



20 janvier au 17 février 2020



55 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Découvrir la sophrologie en général, apprendre les concepts de base et sa philosophie.
- Apprendre concrètement les différentes techniques de base, la respiration et les visualisations.
- Tendre vers un mieux-être général, physique et mental.
- Tendre vers un apaisement et un équilibre au quotidien.
- Devenir plus serein.
- Apprendre comment la pratiquer chez soi et devenir autonome.

DATES



20, 27 janvier 2020
3, 10, 17 février 2020



Prévoir des vêtements confortables, un pullover et de grosses chaussettes car la température du corps descend lors de la relaxation.

SN5401

Pilates



FR



10 x 1,5 heure



10:00 > 11:30



5 février au 29 avril 2020



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

Outils utilisés :

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

DATES



5, 12, 26 février 2020
4, 11, 18, 25 mars 2020
1^{er}, 22, 29 avril 2020



Veillez à porter une tenue décontractée.

SN5204

Sophrologie : gérer la douleur



FR



5 x 1,5 heure



10:00 > 11:30



2 au 30 mars 2020



55 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Le module SN5201 « Les bases de la sophrologie » est fortement recommandé.

CONTENU

- La technique de relâchement physique et mental.
- Exercices de respiration et de visualisation.
- La concentration – la défocalisation de la douleur.
- Technique spécifique pour diminuer l'intensité de la douleur.
- Prendre du recul, relativiser.
- Apprendre à mieux se connaître, à anticiper la douleur et à faire confiance à ses ressources personnelles.
- La récupération de l'énergie vitale.
- Développer sa force positive, sa capacité d'optimisme et d'espoir.

DATES



2, 9, 16, 23, 30 mars 2020



Prévoir des vêtements confortables, un pullover et de grosses chaussettes car la température du corps descend lors de la relaxation.

SN5201L

Sophrologie fir Ufänger



LU



5 x 1,5 Stonn



16:00 > 17:30

3. bis den
31. März 2020

55 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Kenneléieren an Uwennen vun de verschidde Techniken vun der Sophrologie.
- Vermëttlung vun de positiven Aspekter fir d'Gesondheet ze erhalen an ze förderen.
- Léieren konkret am Alldag d'Handwierksgeschir vun der Sophrologie uwennen.
- Kierperbewusstsein stäerken a méi Präsenz a Freed a säin Alldag bréngen.
- Léieren sech an aldeeglechen Situatiounen no Bedarf zu Rou ze bréngen.
- Selbstwierksamkeet erfueren.

DATUMER



3., 10., 17., 24., 31. März 2020



Dot w.e.g. bequem Kleedung un,
a bréngt lech en décke Pullover
a waarm Strëmp mat, well
d'Kierpertemperatur geet während der
Entspannung erof.

SN5301L

Muskeltraining ouni Maschinnen



LU



10 x 1 Stonn



15:00 > 16:00

3. Mäerz bis den
19. Mee 2020

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 méi respektvoll mam mënschleche Kierper.

Hëllefsmëttel:

- elastesch Bänner;
- kleng Hantelen
- Loftballone;
- Seeler.

DATUMER

3., 10., 17., 24., 31. Mäerz 2020
21., 28. Abrëll 2020
5., 12., 19. Mee 2020

Dot w.e.g. bequem Kleedung un.

SN5302

Le stretching et la relaxation musculaire



FR



10 x 1 heure



16:00 > 17:00



3 mars au 19 mai 2020



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



3, 10, 17, 24, 31 mars 2020
21, 28 avril 2020
5, 12, 19 mai 2020



Veillez à porter une tenue décontractée.

SN5501
SN5503

Mieux gérer les situations conflictuelles



FR



3 x 2,5 heures



14:00 > 16:30



5 mars au 7 mai 2020



20 € / thème



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Le module SN5501 « Meilleure connaissance de soi et de son style de communication » est fortement recommandé pour suivre les modules SN5502 « Améliorer ses relations avec les autres » et SN5503 « Comment mieux gérer les conflits ».

CONTENU

- Qu'il nous concerne directement ou qu'il touche nos proches, le stress de notre mode de vie génère parfois des situations de tension voire de conflits (maladie d'un proche, gestion d'un héritage, problèmes relationnels avec les enfants ou les petits-enfants, incompréhension s'installant entre conjoints, divergence de mode de vie entre voisins...)
- Ces ateliers vous aideront à :
 - enrichir votre style de communication au moyen de techniques faciles qui ont fait leurs preuves ;
 - mieux gérer les situations de tensions et de conflits ;
 - vous sentir plus à l'aise pour faire passer des messages difficiles.



DATES

HORAIRE

THÈME

5 mars 2020	14:00 > 16:30	SN5501 - Meilleure connaissance de soi et de son style de communication.
26 mars 2020	14:00 > 16:30	SN5502 - Améliorer ses relations avec les autres.
7 mai 2020	14:00 > 16:30	SN5503 - Comment mieux gérer les conflits.

SN5207

Sophrologie : le lâcher-prise



FR



4 x 1,5 heure



10:00 > 11:30



27 avril au 18 mai 2020



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Le module SN5201 « Les bases de la sophrologie » est fortement recommandé.

CONTENU

- Apaiser le corps et l'esprit dans l'ici et maintenant.
- Apprendre à agir puis laisser les choses se faire en se détachant du résultat.
- Travailler sur ses valeurs de vie.
- Apprendre à relativiser.
- Retrouver plus de paix intérieure pour plus de liberté et de satisfactions personnelles.

DATES



27 avril 2020
4, 11, 18 mai 2020



Prévoir des vêtements confortables, un pullover et de grosses chaussettes car la température du corps descend lors de la relaxation.

SN5601

Comment vivre le moment présent



FR



5 x 2 heures



10:30 > 12:30



28 avril au
26 mai 2020



70 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Revenir à soi et mieux se connaître.
- Retrouver un équilibre de vie et apaiser corps et esprit.
- Une nouvelle façon d'être à soi, aux autres, au monde.
- Être présent, accueillir et observer : une position de l'esprit.
- Avoir une attitude positive, utiliser un vocabulaire non jugeant (parler en terme de besoins et demandes).

DATES



28 avril 2020
5, 12, 19, 26 mai 2020



**Prévoir des vêtements confortables,
de grosses chaussettes, un plaid.**

SN5204L

Sophrologie : d'Péngbekämpfung



LU



5 x 1,5 Stonn



16:00 > 17:30

26. Mee bis den
7. Juli 2020

55 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

D'Formatioun SN5201L « Sophrologie fir Ufänger » ass recommandéiert.

INHALT

- Kierpersignaler vum Wéi erkennen duerch Schoulung vun der ënnerlecher Perceptioun.
- Interaktioun tëschend Péng a Psyche verstoen.
- Selbstwierksamkeet vergréisseren duerch Méiglechkeeten Péng ze lënnere.
- Akzeptanz vum Wéi erhéijen.
- Techniken leieren fir bei Krankheet oder Zännokter, aneren Gesondheetsproblemer wéi Operatiounen oder Ënnersichungen sech selwer een Deel weit hëllefen ze kënnen.
- De Wéi net méi als Feind gesinn.
- Otemübungen, Péngverlagerung, Imaginatiounsübungen asw. sinn Deel vun dësen Techniken.

DATUMER

26. Mee 2020
9., 16., 30 Juni 2020
7. Juli 2020

Dot w.e.g. bequem Kleedung un,
a bréngt lech en décke Pullover
a waarm Strëmp mat, well
d'Kierpertemperatur geet während der
Entspannung erof.

SN5401L

Pilates



LU



10 x 1,5 Stonn



10:00 > 11:30

23. September bis den
2. Dezember 2020

105 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

Benotzten Material:

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

DATUMER

23., 30. September 2020
7., 14., 21., 28. Oktober 2020
11., 18., 25. November 2020
2. Dezember 2020

Dot w.e.g. bequem Kleedung un.

SN5203

Sophrologie : le sommeil



FR



4 x 1,5 heures



10:00 > 11:30

28 septembre au
19 octobre 2020

40 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Le module SN5201 « Les bases de la sophrologie » est fortement recommandé.

CONTENU

- Apprendre à se détendre physiquement et mentalement.
- Augmenter le positif pour en faire une force.
- Gérer ses émotions et apprendre à se défaire des émotions désagréables et encombrantes.
- Apprendre à gérer les réveils nocturnes.
- Pratique d'exercices spécifiques sur le sommeil.
- Le travail sur la concentration, la récupération et l'énergie vitale.
- Prendre du recul, relativiser.

DATES

28 septembre 2020
5, 12, 19 octobre 2020

Prévoir des vêtements confortables, un pullover et de grosses chaussettes car la température du corps descend lors de la relaxation.

SN5205

Sophrologie : d'Selbstvertrauen



LU



5 x 1,5 Stonn



14:00 > 15:30



29. September bis den
27. Oktober 2020



55 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

D'Formatioun SN5201L « Sophrologie fir Ufänger » ass recommandéiert.

INHALT

- Mam Hei an Elo positiv Kontakt ophuelen.
- Ons Ressourcen, Wäerter an Interessen sichen.
- Nei Kraaft tanken.
- Sech en neit Ziel setzen.
- Positiv op Anerer zougoen.

DATUMER



29. September 2020
6., 13., 20., 27. Oktober 2020



Dot w.e.g. bequem Kleedung un,
a bréngt lech en décke Pullover
a waarm Strémp mat, well
d'Kierpertemperatur geet während der
Entspannung erof.

SN5301

Musculation sans machines et en douceur



FR



10 x 1 heure



15:00 > 16:00

29 septembre au
8 décembre 2020

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 plus respectueuse du corps humain.

- Outils utilisés :
 - les bandes élastiques ;
 - les petits haltères ;
 - les ballons ;
 - les cordes.

DATES



29 septembre 2020
6, 13, 20, 27 octobre 2020
10, 17, 24 novembre 2020
1^{er}, 8 décembre 2020



Veillez à porter une tenue décontractée.

SN5302L

Stretching a Muskelrelaxatioun



LU



10 x 1 Stonn



16:00 > 17:00



29. September bis den
8. Dezember 2020



70 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Muskelspannung reduzéieren an hëllefen de Kierper ze entspanen.
- Muskelkoordinatioun erliichter.
- D'Muskelen am viraus strecken, déi de 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



29. September 2020
6., 13., 20., 27. Oktober 2020
10., 17., 24. November 2020
1., 8. Dezember 2020



Dot w.e.g. bequem Kledung un.

SN5206

Sophrologie : stimuler et garder le moral



FR



5 x 1,5 heures



10:00 > 11:30

9 novembre au
7 décembre 2020

55 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Le module SN5201 « Les bases la sophrologie » est fortement recommandé.

CONTENU

- Du coup de blues à la déprime, voire la dépression, que puis-je apprendre pour m'aider à aller mieux ?
- Détendre le corps et calmer le mental.
- Diminuer le ressassement et ramener son mental vers plus de positivité.
- Apprendre à gérer ses émotions.
- Puiser dans ses propres ressources et activer l'énergie vitale.
- Redevenir acteur de sa vie et moins subir.
- Redynamiser son quotidien et voir le futur avec plus de confiance et d'espoir.
- Retrouver l'envie de petits projets.

DATES

9, 16, 23, 30 novembre 2020
7 décembre 2020

Prévoir des vêtements confortables, un pullover et de grosses chaussettes car la température du corps descend lors de la relaxation.

SN5208

Sophrologie : d'Entdeckungsrees vun de Sënnesorganer



LU



5 x 1,5 Stonn



16:00 > 17:30



10. November bis den
8. Dezember 2020



55 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

D'Formatioun SN5201L « Sophrologie fir Ufänger » ass recommandéiert.

INHALT

- Eist Wuelbefannen erhéijen.
- Bewosst liewen a Freed- a Liewensqualitéit am Alldag genéissen.
- Imaginatiounsübungen op eis individuell Sënneserënnerungen ofgestëmmt.
- Kenneléieren vun eise Wuelfillsressourcen an des verstärken.
- Exercicen am Alldag vermëttelen fir eis Ëmwelt an senger Vielfalt a Schéinheet matzékriien.

DATUMER



10., 17., 24. November 2020
1., 8. Dezember 2020



Dot w.e.g. bequem Kleedung un,
a bréngt Iech en décke Pullover
a waarm Strëmp mat, well
d'Kierpertemperatur geet während der
Entspannung erof.

SN5602

Une initiation aux pratiques pour se détendre et s'énergiser



FR



5 x 2 heures



10:30 > 12:30

10 novembre au
8 décembre 2020

70 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Apprendre à sentir et ressentir.
- Être attentif à son intuition.
- Apprendre des techniques d'auto-massage, de respiration, des mouvements doux.
- Apprendre à s'ancrer, se centrer, se concentrer, se détendre, se relâcher, exprimer ses émotions.
- Devenir autonome dans son bien-être corporel : utiliser la respiration, des postures pour se mettre en mouvement, remettre de l'énergie et de la vie dans ses cellules.

DATES

10, 17, 24 novembre 2020
1^{er}, 8 décembre 2020

**Prévoir des vêtements confortables,
de grosses chaussettes, un plaid.**





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 ¹ ».

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

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

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

—

¹ Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé

SN6101

Comment bien vieillir et préserver sa santé



FR



2 heures



14:00 > 16:00



14 janvier 2020



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



14 janvier 2020



Séance d'information de 1h15 suivie de 45 minutes d'échanges avec les participants.

SN6107

La gestion du poids



FR



2 heures



14:00 > 16:00



10 mars 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Comment stabiliser son poids de la pré-ménopause à un âge très avancé ?
- La ménopause entraîne une augmentation de la masse grasseuse mais des approches nutritionnelles et un style de vie adapté peuvent vous aider à équilibrer votre poids.

DATE



10 mars 2020



Séance d'information de 1h15 suivie de 45 minutes d'échanges avec les participants.

SN6106

Du bon gras, c'est bon pour la santé



FR



2 heures



14:00 > 16:00



28 avril 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Pourquoi le bon gras ne fait pas grossir ?
 - le bon gras ne fait pas grossir et permet de ralentir le déclin cognitif.
- Comment ne pas dénaturer le bon gras à la cuisson et profiter des bénéfices des acides gras essentiels ?

DATE



28 avril 2020



Séance d'information de 1h15 suivie de 45 minutes d'échanges avec les participants.

SN6201L

Selbstvertrauen a Krav Maga



LU



2 x 8 Stonnen



09:00 > 17:00



28. an 29. Abrëll 2020



60 €



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

An Zesummenaarbecht mat
verschiddenen Institutiounen,
bitt d'Präventiounsstell vun
der Police Lëtzebuerg, Regioun
Haaptstad e Cours am Beräich vun
der Selbstbehauptung un:

- D'Selbstbehauptung fänkt
schonn am Kapp un. An
den Iwwerleeungen müssen
u sech déi grondleeënd
Verdeedegungsmuster verankert
ginn.
- D'Participanten vun dëser
Formatioun sollen gedanklech
dohin gefouert ginn, d'Geforen ze
erkennen a gegebenenfalls déi
entsprechend Reaktioun ze hunn.

- D'Formatioun begräift folgend
Punkten:
 - Kontaktopnam mat der Police
Lëtzebuerg;
 - är Reaktiounsméiglechkeeten;
 - är Rechter an Flichten;
 - Gerichtsprozeduren;
 - Verhalensbaséiert Präventioun;
 - Geforesituatiounen besser an
éischer erkennen an eventuell
se meiden;
 - liicht Selbstverdeedegung
(Krav Maga).

An Zesummenaarbecht mat :

POLICE
LÉTZEBUERG 

DATUMER



28., 29. Abrëll 2020



D'Mëttesiessen gëtt op der Plaz
servéiert.

SN6301

La lutte incendie



FR



3 heures



09:00 > 12:00



14 mai 2020



45 €



G4S
14, rue du père Raphael
L-2413 Luxembourg

CONTENU

- Le feu : causes et effets de l'incendie :
 - définition du triangle du feu ;
 - classe de feux ;
 - comportement face aux fumées.
- L'extinction : agents extincteurs, procédés d'extinction.
- Les matériels d'extinction :
 - extincteurs portatifs et sur roues, robinet d'incendie armé ;
 - organisation de l'intervention : rôle de l'équipier de première intervention, alarme, alerte.
- Repérer les moyens de secours.
- Exercices d'extinction :
 - démonstration d'efficacité et d'inefficacité des agents ;
 - feux domestiques ;
 - feux de solide et de liquide, feux mixtes ;
 - feux avec présence d'énergie électrique ;
 - conduite à tenir sur un feu de personne.

DATE



14 mai 2020

SN6105

Les trésors de l'assiette : recettes saines, rapides et non ruineuses



FR



2 heures



14:00 > 16:00



16 juin 2020



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- En fonction des saisons, propositions d'aliments riches en micronutriments :
 - les légumes ;
 - les fruits ;
 - les herbes aromatiques et les épices.
- Explication santé autour de chaque nutriment choisi et conseils de préparation pour éviter la dénaturation et optimiser les avantages de chaque micronutriment sur la santé.

DATE



16 juin 2020



Séance d'information de 1h15 suivie de 45 minutes d'échanges avec les participants.

SN6103

Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle



FR



2 heures



14:00 > 16:00



22 septembre 2020



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



22 septembre 2020



Séance d'information de 1h15 suivie de 45 minutes d'échanges avec les participants.

SN6201

La confiance en soi et Krav Maga



FR



2 x 8 heures



09:00 > 17:00



13 et 14 octobre 2020



60 €



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

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 :



DATES



13, 14 octobre 2020



Le repas sera servi sur place pendant la pause de midi.

SN6302

Le secourisme



FR



3 heures



13:00 > 16:00



12 novembre 2020



45 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Rechercher les risques persistants pour protéger :
 - Connaître les principes de base de la prévention et l'alerte à la population ;
 - Reconnaître et agir face aux dangers, sans s'exposer soi-même.
- De protéger à prévenir :
 - Repérer, supprimer ou faire supprimer des dangers dans la limite de son champ de compétence, de son autonomie ;
 - Examiner la victime avant et pour la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir ;
 - Alerter ou faire alerter.
- Secourir :
 - Effectuer l'action (succession de gestes) appropriée à l'état de la victime : saignement, étouffement, pas de respiration, brûlure, douleur, traumatisme des os et articulations... ;
 - Ventilation artificielle, réanimation cardio-pulmonaire et réanimation avec défibrillateur.

DATE



12 novembre 2020

SN6104

Arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur



FR



2 heures



14:00 > 16:00



17 novembre 2020



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



17 novembre 2020



Séance d'information de 1h15 suivie de 45 minutes d'échanges avec les participants.





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 susciterez 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'échecs débutant



FR/LU



10 x 2 heures



17:00 > 19:00



25 février au 12 mai 2020



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



25 février 2020
3, 10, 17, 24, 31 mars 2020
21, 28 avril 2020
5, 12 mai 2020



**Le formateur animera les séances
en français et/ou luxembourgeois,
selon la langue des participants.**

SN7201

Atelier cuisine : les bases de la cuisine



FR/LU



4 heures



15:00 > 19:00



28 février 2020



45 €



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

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

En collaboration avec :



La formation offre une dégustation des plats cuisinés tout au long du cours.

DATE



28 février 2020



Veillez s.v.p. nous renseigner sur des allergies et intolérances éventuelles.





L'œnologie

10 séances de découverte de différents vins et de l'histoire qui les entoure.
À chaque séance, dégustez ces vins accompagnés de pain et de fromages.



FR/LU



10 x 2 heures



17:00 > 19:00



11 mars au
9 décembre 2020

30 € pour les cours
SN7101, SN7102, SN7103,
SN7106, SN7107, SN7108



50 € pour les cours
SN7104, SN7105



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

SN7101 - La vigne en France :

- L'historique et l'évolution du vignoble.
- L'encépagement.
- Les connaissances indispensables pour un œnophile.
- L'initiation à la dégustation et dégustation.

SN7102 - Fermentation/ Vinification :

- La définition et les objectifs.
- Comment aborder la dégustation ?
- Les phases de la dégustation.
- Quelques défauts du vin.
- Dégustation.

SN7103 - Le vignoble bordelais :

- La présentation du vignoble.
- Le Médoc et les graves.
- L'Entre-Deux-Mers.
- Saint-Émilion/Pomerol.
- Les accords mets et vins.
- Les liquoreux.
- Dégustation.

SN7104 - Le vignoble bourguignon (1^{re} et 2^e partie) :

- La présentation du vignoble.
- Les appellations régionales.
- Chablis.
- Côte d'Or.
- Côte Chalonnaise.
- Le Mâconnais.
- Les accords mets et vins.
- Dégustation.

DATES



11 mars 2020
22 avril 2020
13 mai 2020
17 juin 2020 et 1^{er} juillet 2020

THÈME

SN7101 - La vigne en France
SN7102 - Fermentation/Vinification
SN7103 - Le vignoble bordelais
SN7104 - Le vignoble bourguignon (1^{re} et 2^e partie)

L'œnologie (suite)

SN7105 - La vallée du Rhône/ Provence (1^{re} et 2^e partie) :

- La présentation des vignobles.
- Les côtes du Rhône.
- Les côtes du Rhône septentrionales.
- Les côtes du Rhône méridionales.
- Provence.
- Les accords mets et vins.
- Dégustation.

SN7106 - Le Languedoc-Roussillon :

- Le Languedoc.
- Le Roussillon.
- Les vins doux naturels.
- Les accords mets et vins.
- Dégustation.

SN7108 - Quelques vignobles et quelques vins étrangers :

- Les principaux producteurs : la présentation de quelques vignobles.
- Dégustation.

SN7107 - La vallée de la Loire :

- La présentation du vignoble.
- Le centre Loire.
- Touraine.
- Les appellations limitrophes.
- Les accords mets et vins.
- Dégustation.

DATES



16 septembre et 7 octobre 2020
28 octobre 2020
18 novembre 2020
9 décembre 2020

THÈME

SN7105 - La vallée du Rhône/Provence (1^{re} et 2^e partie)
SN7106 - Le Languedoc-Roussillon
SN7107 - La vallée de la Loire
SN7108 - Quelques vignobles et quelques vins étrangers

SN7202

Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne

	FR/LU
	4 heures
	15:00 > 19:00
	13 mars 2020
	45 €
	RESTAURANT ALEXIS-HECK 2, avenue de la Gare L-9233 Diekirch

- 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 :



La formation offre une dégustation des plats cuisinés tout au long du cours.

DATE

	13 mars 2020
	Veillez s.v.p. nous renseigner sur des allergies et intolérances éventuelles.



AMUSE-BOUCHE

Huitre végétarienne/végétale
Cordon bleu végétal (dégustation)

ENTRÉE

Ramen au Tofu

PLAT

Burger végétal

DESSERT

Tartelette au citron meringuée

SN7203

Atelier cuisine : la gastronomie française



FR/LU



4 heures



15:00 > 19:00



27 mars 2020



45 €



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

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

- Apprendre les techniques de dressage moderne.

En collaboration avec :



La formation offre une dégustation des plats cuisinés tout au long du cours.

DATE



27 mars 2020



Veillez s.v.p. nous renseigner sur des allergies et intolérances éventuelles.



SN7301

Oser son style à tout âge



FR



3 heures



09:00 > 12:00



21 avril 2020



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.

DATE



21 avril 2020

SN7402

Le jeu d'échecs intermédiaire



FR/LU



10 x 2 heures



17:00 > 19:00

16 septembre au
16 décembre 2020

140 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

PRÉREQUIS

Connaître les bases du jeu d'échecs.

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



16, 23, 30 septembre 2020
21, 28 octobre 2020
18, 25 novembre 2020
2, 9, 16 décembre 2020



Cet atelier s'adresse à toute personne connaissant les règles du jeu d'échecs et désirant améliorer sa stratégie ou tout simplement s'amuser.

Le programme pourra être adapté selon les connaissances des participants. Le formateur animera les séances en français et/ou luxembourgeois, selon la langue des participants.

SN7302

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



FR



3 heures



09:00 > 12:00



21 octobre 2020



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Quelques bonnes pratiques.
- L'art de se présenter.
- L'importance de la gestuelle.
- Le contact chaleureux et la familiarité.

DATE



21 octobre 2020



Calendrier des formations par mois

2020

Calendrier des formations 2020 par mois

Une offre de la CSL

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
JANVIER						
14.01.2020	14.01.2020	Comment bien vieillir et préserver sa santé	SN6101	FR	6	74
20.01.2020	17.02.2020	Les bases de la sophrologie	SN5201	FR	5	54
21.01.2020	21.01.2020	L'histoire contemporaine du Luxembourg	SN4301	FR	4	42
24.01.2020	24.01.2020	Le symbolisme, le sacré et le religieux	SN4103	FR	4	43
28.01.2020	28.01.2020	Le fonctionnement de l'État expliqué à tous	SN2101	FR LU	2	28
30.01.2020	13.02.2020	La découverte du monde numérique	SN1101	FR	1	12
30.01.2020	13.02.2020	Dei digital Welt entdecken	SN1101L	LU	1	13
FÉVRIER						
05.02.2020	29.04.2020	Pilates	SN5401	FR	5	55
25.02.2020	10.03.2020	Internet et son utilisation	SN1102	FR	1	14
25.02.2020	10.03.2020	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	LU	1	15
25.02.2020	12.05.2020	Le jeu d'échecs débutant	SN7401	FR LU	7	86
26.02.2020	26.02.2020	D'Hauséieren, wéi kann ech mech dogéint schützen?	SN2201L	LU	2	29
28.02.2020	28.02.2020	Atelier cuisine : les bases de la cuisine	SN7201	FR LU	7	87
MARS						
02.03.2020	30.03.2020	Sophrologie : gérer la douleur	SN5204	FR	5	56
03.03.2020	31.03.2020	Sophrologie fir Ufänger	SN5201L	LU	5	57
03.03.2020	19.05.2020	Muskeltraining ouni Maschinnen	SN5301L	LU	5	58

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
03.03.2020	19.05.2020	Le stretching et la relaxation musculaire	SN5302	FR	5	59
05.03.2020	10.03.2020	Créer un album photos	SN1107	FR	1	16
05.03.2020	05.03.2020	Mieux gérer les situations conflictuelles : Meilleure connaissance de soi et de son style de communication	SN5501	FR	5	60
10.03.2020	10.03.2020	La gestion du poids	SN6107	FR	6	75
11.03.2020	11.03.2020	L'œnologie - La vigne en France	SN7101	FR LU	7	88
13.03.2020	20.03.2020	Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	LU	1	17
13.03.2020	13.03.2020	L'homme : centre de la nature	SN4102	FR	4	44
13.03.2020	13.03.2020	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	SN7202	FR LU	7	90
14.03.2020	14.03.2020	Panorama des procédures de conciliation, de médiation ou de résolution extrajudiciaire de litiges disponibles au Luxembourg	SN2202	FR	2	30
17.03.2020	17.03.2020	Les données multimédia	SN1106	FR	1	18
17.03.2020	17.03.2020	L'histoire de la musique	SN4201	FR LU	4	52
20.03.2020	19.06.2020	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	FR	1	19
23.03.2020	15.06.2020	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	FR	1	20
23.03.2020	23.03.2020	De Patrimoine	SN3102L	LU	3	36
26.03.2020	26.03.2020	Mieux gérer les situations conflictuelles : Améliorer ses relations avec les autres	SN5502	FR	5	60
27.03.2020	03.04.2020	Protection et sécurité sur Internet	SN1103	FR	1	21
27.03.2020	27.03.2020	Atelier cuisine : la gastronomie française	SN7203	FR LU	7	91

Calendrier des formations 2020

Une offre de la CSL

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
31.03.2020	31.03.2020	Le monde des orchestres : l'orchestre symphonique, l'orchestre d'harmonie.	SN4202	FR LU	4	52
AVRIL						
20.04.2020	27.04.2020	Kontakt zu Famil a Frënn halen	SN1104L	LU	1	22
21.04.2020	28.04.2020	Échanger avec ses proches	SN1104	FR	1	23
21.04.2020	21.04.2020	Oser son style à tout âge	SN7301	FR	7	92
22.04.2020	22.04.2020	L'œnologie - Fermentation/Vinification	SN7102	FR LU	7	88
27.04.2020	18.05.2020	Sophrologie : le lâcher-prise	SN5207	FR	5	61
28.04.2020	26.05.2020	Comment vivre le moment présent	SN5601	FR	5	62
28.04.2020	28.04.2020	Du bon gras, c'est bon pour la santé	SN6106	FR	6	76
28.04.2020	29.04.2020	Selbstvertrauen a Krav Maga	SN6201L	LU	6	77
29.04.2020	29.04.2020	Les aides et primes de l'État	SN2103	FR	2	31
MAI						
07.05.2020	07.05.2020	Mieux gérer les situations conflictuelles : Comment mieux gérer les conflits	SN5503	FR	5	60
08.05.2020	15.05.2020	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	LU	1	24
13.05.2020	13.05.2020	L'œnologie - Le vignoble bordelais	SN7103	FR LU	7	88
14.05.2020	14.05.2020	La lutte incendie	SN6301	FR	6	78
15.05.2020	15.05.2020	L'homme et son psychisme	SN4104	FR	4	45
19.05.2020	19.05.2020	Série "génie éclectique" : W.A. Mozart	SN4203	FR LU	4	52

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
22.05.2020	29.05.2020	Les démarches administratives et le guichet unique	SN1105	FR	1	25
26.05.2020	07.07.2020	Sophrologie : d'Péngbekämpfung	SN5204L	LU	5	63
JUIN						
12.06.2020	12.06.2020	Rationalisme et lumière	SN4101	FR	4	46
16.06.2020	16.06.2020	Les trésors de l'assiette : recettes saines, rapides et non ruineuses	SN6105	FR	6	79
17.06.2020	01.07.2020	L'œnologie - Le vignoble bourguignon	SN7104	FR LU	7	88
19.06.2020	19.06.2020	En toute lumière d'architecture : Excursion	SN4110	FR	4	47
26.06.2020	26.06.2020	Série "génie éclectique" : L. van Beethoven	SN4204	FR LU	4	52
SEPTEMBRE						
16.09.2020	07.10.2020	L'œnologie - La vallée du Rhône/Provence	SN7105	FR LU	7	89
16.09.2020	16.12.2020	Le jeu d'échecs intermédiaire	SN7402	FR LU	7	93
22.09.2020	22.09.2020	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	FR	6	80
23.09.2020	02.12.2020	Pilates	SN5401L	LU	5	64
25.09.2020	25.09.2020	Bauhaus	SN4107	FR	4	48
28.09.2020	19.10.2020	Sophrologie : le sommeil	SN5203	FR	5	65
29.09.2020	27.10.2020	Sophrologie : d'Selbstvertrauen	SN5205L	LU	5	66
29.09.2020	08.12.2020	Musculation sans machines et en douceur	SN5301	FR	5	67
29.09.2020	08.12.2020	Stretching a Muskelrelaxatioun	SN5302L	LU	5	68

Calendrier des formations 2020

Une offre de la CSL

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
OCTOBRE						
02.10.2020	11.12.2020	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	FR	1	19
05.10.2020	14.12.2020	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	FR	1	20
07.10.2020	07.10.2020	Déi legal Garantie vun der Konformitéit an der kommerzieller Garantie	SN2203L	LU	2	32
08.10.2020	08.10.2020	Les règles et droits de succession	SN3103	FR	3	37
09.10.2020	16.10.2020	Protection et sécurité sur Internet	SN1103	FR	1	21
13.10.2020	14.10.2020	La confiance en soi et Krav Maga	SN6201	FR	6	81
16.10.2020	16.10.2020	La connaissance des instruments : du piccolo à l'orgue	SN4205	FR LU	4	52
19.10.2020	19.10.2020	Multi-Media Daten	SN1106L	LU	1	26
19.10.2020	19.10.2020	Le patrimoine	SN3102	FR	3	38
20.10.2020	27.10.2020	Créer un album photos	SN1107	FR	1	16
21.10.2020	21.10.2020	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	FR	7	94
22.10.2020	22.10.2020	Planifier sa retraite : dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	SN3101	FR	3	39
23.10.2020	30.10.2020	Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	LU	1	17
23.10.2020	23.10.2020	Le dadaïsme et le surréalisme	SN4108	FR	4	49
28.10.2020	28.10.2020	L'œnologie - Le Languedoc-Roussillon	SN7106	FR LU	7	89
NOVEMBRE						
09.11.2020	16.11.2020	Kontakt zu Famill a Frënn halen	SN1104L	LU	1	22

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
09.11.2020	07.12.2020	Sophrologie : stimuler et garder le moral	SN5206	FR	5	69
10.11.2020	08.12.2020	Sophrologie : d'Entdeckungsreises von de Sennesorganer	SN5208L	LU	5	70
10.11.2020	08.12.2020	Initiation aux pratiques pour se détendre et s'énergiser	SN5602	FR	5	71
12.11.2020	12.11.2020	Le secourisme	SN6302	FR	6	82
13.11.2020	20.11.2020	Les démarches administratives et le guichet unique	SN1105	FR	1	25
16.11.2020	16.11.2020	Les données multimédia	SN1106	FR	1	18
17.11.2020	17.11.2020	L'opéra : de ses débuts à sa forme actuelle	SN4206	FR LU	4	52
17.11.2020	17.11.2020	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	FR	6	83
18.11.2020	18.11.2020	L'œnologie - La vallée de la Loire	SN7107	FR LU	7	89
19.11.2020	19.11.2020	Le droit de rétractation du consommateur	SN2204	FR	2	33
24.11.2020	01.12.2020	Échanger avec ses proches	SN1104	FR	1	23
27.11.2020	04.12.2020	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	LU	1	24
27.11.2020	27.11.2020	Les nouvelles réalités	SN4109	FR	4	50
DÉCEMBRE						
08.12.2020	08.12.2020	Série "génie éclectique" : J.S. Bach	SN4207	FR LU	4	52
09.12.2020	09.12.2020	L'œnologie - Quelques vignobles et vins étrangers	SN7108	FR LU	7	89



FORMATIONS POUR SENIORS 2020

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 Center (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-1263 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, FNCTTFEL, SYPROLUX), le coût de la formation et du repas de midi sont pris en charge par ce dernier. Dans ce cas veuillez retourner le formulaire d'inscription dûment rempli au secrétariat de votre syndicat.

En remplissant la présente fiche, j'autorise le LLLC à traiter les présentes données nominatives par voie informatique. Le LLLC m'informe que sur demande, je peux obtenir sans frais, à des intervalles raisonnables et sans délais excessifs, l'accès aux données me concernant. Je déclare par la présente accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent page 107 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

Date : **Signature :**



KURSE FÜR SENIOREN 2020

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 Center (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-1263 Luxembourg

Zahlung der Einschreibgebühr:

auf das Konto der CSL/LLLC bei der BCEE Luxembourg

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 108 dieser Brochure 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 endéans les meilleurs délais.

ARTICLE 5 : DÉSISTEMENT DU CANDIDAT

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

- Aucun frais d'annulation ne sera facturé dans le cas d'un désistement avant la confirmation de la formation, soit au moins 14 jours avant le début de 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

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 Einschreibgebühren per Banküberweisung auf das folgende Konto:

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

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

Im Falle einer Anmeldung weniger als 14 Tage vor Beginn des Kurses, geben Sie Ihr Einverständnis, dass die Dienstleistungen vor Ablauf der gesetzlichen Widerrufsfrist beginnen. Durch 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 Einschreibgebühren werden Ihnen zurückerstattet.

ARTIKEL 5: RÜCKTRITT DES TEILNEHMERS

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

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

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

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

ARTIKEL 6: DATENSCHUTZ

Bitte lesen Sie alles über Ihre Rechte bezüglich des Schutzes Ihrer persönlichen Daten auf <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

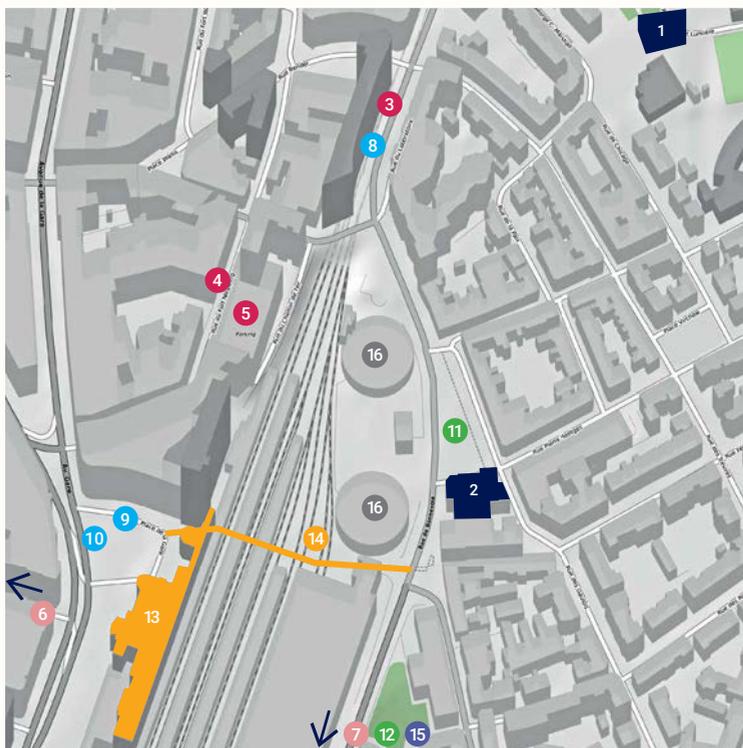


www.LLLC.lu

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
(à Bonnevoie - en face des Rotondes)

T (+352) 27 494 600 | F (+352) 27 464 650
formation@LLLC.lu | www.LLLC.lu

Comment y accéder ?



Les informations indiquées sont sujettes à des changements sans préavis.

Retrouvez toutes les infos utiles sur www.mobiliteit.lu

- 1** Siège CSL
- 2** CSL/LLLC
- 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° 79 Gare Centrale 2
- 10** Vel'oh! - N° 2 Gare Centrale
- 11** Bus Arrêt Gare-Rocade*
- 12** Bus vers la Gare Centrale*
- 13** Gare Centrale
- 14** Passerelle piétonnière
- 15** France A3
Belgique A6
Deutschland A1
- 16** Les Rotondes



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTER

La formation continue de la Chambre des salariés

B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
T (+352) 27 494 600 | **F** (+352) 27 494 650
formation@LLLC.lu | www.LLLC.lu

Heures d'ouverture du lundi au vendredi
de 08h00 à 18h00

255 Modules en cours du soir

Evening courses / Abendkurse

22 Modules offerts également en cours
de jour

200 Séminaires / Seminars / Seminare

65 Formations pour Seniors

Certifications tout au long de l'année

- European Computer Driving Licence, ECDL
(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

Diplôme d'accès aux études
universitaires Option Littéraire (DAEU-A)

Formations universitaires

- Master 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 de Projets Logistiques et
Master Achat International (1 formation - 2 masters)
- Master Management des Organisations du
Secteur Sanitaire et Social
- Master Commerce Électronique
- Licence de Gestion
- Licence Métiers de la Gestion et de la Comptabilité,
parcours Contrôle de Gestion
- Bachelor in Applied Information technology (English / Français)
- Bachelor Sciences Sociales et Éducatives

Formations spécialisées

- Diplôme d'Université Sophrologie
- Diplôme Gestion de Patrimoine
- Diplôme Risk Management
- Certificat Contrôle Interne / Certified Internal Control Specialist
- Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise A1.1.



Actualisation
de nos programmes
tout au long de l'année
sur www.LLLC.lu



CHAMBRE DES SALAIRES
LUXEMBOURG

Find us on 