



Formations pour seniors

Programme 2022



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

Dans la série
dialogue n°3
FORMATIONS



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

La Chambre des salariés toujours à vos côtés

pour défendre vos intérêts

La CSL défend les intérêts de ses 550 000 ressortissants par la rédaction d'avis sur les projets de loi, par la désignation de représentants au sein des organismes et juridictions de la Sécurité sociale, du Tribunal du travail et de divers organes consultatifs. Ainsi, elle défend votre qualité de vie, votre pouvoir d'achat, vos droits et vos acquis sociaux.

pour vous informer

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

pour vous aider à progresser

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

Luxembourg Lifelong Learning Centre

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



Un grand
MERCI

aux 250 000 inscrits qui
nous ont fait confiance
et nous ont permis de les
accompagner depuis 1971



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

Préface : Continuez à élargir vos horizons !

Pour le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), le centre de formation pour adultes de la Chambre des salariés (CSL), l'année 2021 a été une année exceptionnelle marquée par deux jubilés : 50 ans de formation continue et 25 ans de formation universitaire continue !

Depuis 1971, nous nous investissons pour le développement des capacités professionnelles et sociales des salariés. En un demi-siècle, plus de 250 000 personnes se sont inscrites à nos formations qui sont ouvertes à tous les intéressés.

Le présent catalogue de formation se consacre de manière ciblée aux intérêts et besoins des personnes âgées. « Informer, stimuler l'esprit, renforcer le bien-être physique, donner plaisir » voilà le mot d'ordre des formations senior.

Vous y trouverez des cours sur l'Internet et les nouvelles technologies de l'information, des cours traitant de questions en relation avec la retraite et les successions, de cours d'art et d'histoire ou encore de langue anglaise ou espagnole, ainsi que tout un programme d'activités de bien-être.

La plupart des formations se déroulent dans le bâtiment de la CSL à Bonnevoie, à proximité de la gare centrale. Restez assurés que nous avons pris toutes les mesures nécessaires pour assurer votre santé et votre sécurité dans nos lieux.

Nous vous invitons à découvrir le détail des formations dans notre catalogue et nous espérons pouvoir vous accueillir parmi nos participants en 2022.

Décembre 2021

Vorwort:

Erweitern sie fortwährend ihren Horizont!



◆ Nora BACK
Présidente de la CSL
Präsidentin der CSL

Für das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), das Zentrum für Erwachsenenbildung der Arbeitnehmerkammer (CSL), war das Jahr 2021 ein ganz besonderes Jahr mit gleich zwei Jubiläen: 50 Jahre Weiterbildung und 25 Jahre universitäre Weiterbildung.

Seit 1971, setzen wir uns für die Förderung der beruflichen und persönlichen Fähigkeiten der Arbeitnehmer ein. In einem halben Jahrhundert haben sich über 250.000 Personen für unsere Weiterbildungen angemeldet, die sich an alle Interessenten richten.

Dieses Kursprogramm ist insbesondere auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. "Informieren, den Geist anregen, das körperliche Wohlbefinden stärken, Freude bereiten", so lautet der Leitsatz der Weiterbildungen für Senioren.

Sie finden darin Weiterbildungen zum Thema Internet und neue Informationstechnologien, zu den Themen Rente und Erbschaftsrecht, Kunst und Geschichte, Englisch- und Spanischkurse, sowie Angebote im Bereich Wohlbefinden.

Die meisten Weiterbildungen finden im CSL-Gebäude in Bonneweg, direkt am Hauptbahnhof, statt. Seien Sie versichert, dass wir alle nötigen Maßnahmen getroffen haben, um ihre Gesundheit und Sicherheit in unseren Räumlichkeiten zu gewährleisten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffen Sie 2022 als Teilnehmer eines Kurses begrüßen zu dürfen.

Dezember 2021

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour tout renseignement
sur nos formations :



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

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

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



formation@LLLC.lu
www.LLLC.lu



Sommaire

Les informations pratiques 10

1 Les technologies de l'information et la photographie 13

Initiation à la photographie de loisir 14

La photographie créative : niveau perfectionnement 15

Créer un album photos 16

La découverte du monde numérique 17

Déi digital Welt entdecken 18

Internet et son utilisation 19

Sech am Internet erëmfannen 20

Les données multimédia 21

Wéi kann ech mech um Internet schützen? 22

Échanger avec ses proches 23

Kontakt zu Famill an Frënn halen 24

Administrativ Demarchen an de Guichet unique 25

Les démarches administratives et le guichet unique 26

Multi-Média Daten 27

Protection et sécurité sur Internet 28

2 Les droit des citoyens 31

Les droits des voyageurs 32

D'Rechter vun de Reesenden 33

La vente de produits et services en ligne 34

Onlineverkaaf vu Produkter a Servicer 35



3	La retraite et la succession	37
	Pensionierung – und dann?	38
	Les règles et les droits de succession	39
	Planifier sa retraite – dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	40
	Le patrimoine	41
	De Patrimoine	42
	Que faire après la retraite ?	43
4	L'art et l'histoire	45
	Rationalisme et lumière	46
	L'homme : centre de la nature	47
	Le symbolisme, le sacré et le religieux	48
	L'homme et son psychisme	49
	L'art moderne (1 ^{re} partie)	50
	L'art moderne (2 ^e partie)	51
	La musique	52
	Nuit de la culture ESCH2022 (excursion)	53
	Bauhaus : réunion de l'art et de l'artisanat	54
	Le dadaïsme et le surréalisme	55
	Les nouvelles réalités	56
	D'Lëtzebuenger Geschicht	57
	L'espace américain et la conquête de l'abstraction – Écoles de New-York	58
	D'Lëtzebuenger Roll an der europäescher Integratioun	59
	L'image comme vecteur de la consommation de masse – le POP ART et les nouvelles croyances	60
	L'art brut comme expression hors institutionnelle – élargissement du champ artistique	61
	Russland vun de Romanowen: vum Pierre de Groußen zum Catherine II	62
	Russland vun de Romanowen: tëscht Reaktioun a Liberaliséierung – Russland am 19. Joerhonnert	63
	Russland vun de Romanowen: de Stuerz vun de Romanowen	64

Russland vun de Romanowen: Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917	65
China: Dekadenz an Erneuerung 1840 - 1912	66
L'art conceptuel comme appropriation du langage – la parole, la performance, l'espace public	67
International Relatiounen 1870 - 1914	68
Sankt Péitersbuerg: Geschicht vun enger Haaptstad	69
Figuration et néo-expressionnisme au XX ^e siècle – la peinture toujours présente	70
État des lieux du post-modernisme – transdiscipline et propositions artistiques – multiplication des polarités artistiques	71
5 Les activités de bien-être	73
Hula Hoop	74
Muskulatioun ouni Maschinnen	75
Stretching a Muskelrelaxatioun	76
Yoga	77
Kundalini a Meditatioun	78
Zumba Gold®	79
Entspannen Ëmgang mat Stress	80
6 La santé et la sécurité	83
Cours de santé en cuisine	84
L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	85
Selbstvertrauen a Krav Maga	86
L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	87
Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	88
La confiance en soi et Krav Maga	89
Cours de Premiers Secours	90
Éischt Hëllef Coursen	91
Sécurité et prévention des accidents au quotidien	92
Deeglech Sécherheet an Préventioun vun Accidenter	93

7	Se faire plaisir	95
	Anglais débutant A1 – accent sur la parole et l'écoute	96
	Anglais élémentaire A2 – accent sur la parole et l'écoute	97
	Anglais pré-intermédiaire B1 – conversation	98
	Anglais intermédiaire B2 – conversation	99
	Le jeu d'échec – intermédiaire	100
	Espagnol – débutant (niveau 1)	101
	Espagnol – débutant (niveau 2)	102
	Le jeu d'échec – débutant	103
	Français pratique	104
	Les vins blancs français	105
	Atelier cuisine : les bases de la cuisine	106
	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	107
	Atelier cuisine : la gastronomie française	108
	Oser son style à tout âge	109
	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	110
	Les vins rouges français	111
	Les vins européens	112
	Le vin – trésor œnologique du pays	113
	Calendrier des formations 2022 – par mois	115
	Calendrier des formations 2022 – sur demande / liste d'attente	122
	Formulaire d'inscription	123
	Einschreibeformular	125
	Conditions générales	128
	Allgemeine Teilnahmebedingungen	129



Les informations pratiques

Présentation

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

En résumé



LANGUE

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



DURÉE

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



HORAIRE

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



DATES - SESSIONS

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



LIEU

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



LES DOMAINES PROPOSÉS

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

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



INSCRIPTION

Afin d'optimiser la qualité de ses services, le Luxembourg Lifelong Learning Centre offre la possibilité d'inscription en ligne. Cependant, il est encore toujours possible de s'inscrire moyennant une fiche d'inscription version papier (p.123) dûment remplie, soit

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

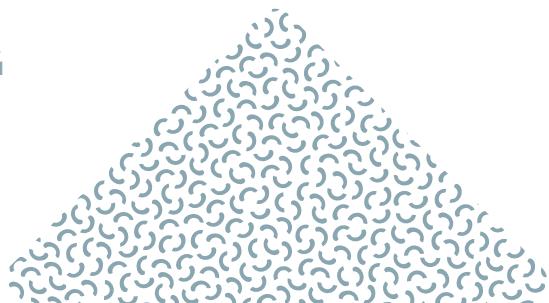


Téléchargez ce catalogue sur notre site internet **www.LLLC.lu**.



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

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



Praktische Informationen

Präsentation

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

Zusammenfassend



SPRACHE

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



DAUER

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



UHRZEIT

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



TERMINE

Alle in diesem Katalog angegebenen Termine können jederzeit auch auf Anfrage an anderen Daten absolviert werden. Für jedes Training sind jedoch mindestens 8 Teilnehmer erforderlich.



ORT

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg



WEITERBILDUNGSBEREICHE

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



MITTAGESSEN

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

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

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



EINSCHREIBUNG

Um die Qualität seiner Dienstleistungen zu optimieren, bietet das Luxembourg Lifelong Learning Centre die Möglichkeit einer Online-Registrierung an. Es ist jedoch auch möglich, sich mittels eines ausgefüllten Anmeldeformulars in Papierform (S.125) anzumelden, entweder:

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



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



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

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



formation@LLLC.lu
www.LLLC.lu



1

Les technologies de l'information et la photographie

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

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

SN1201

Initiation à la photographie de loisir

 FR

 20 heures

 16:30 > 18:30

 10 janvier au 21 mars 2022
et/ou 28 mars au 11 juillet 2022

 140 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION 1

10, 17, 24, 31 janvier 2022
7, 21, 28 février 2022
7, 14, 21 mars 2022

SESSION 2

28 mars 2022
25 avril 2022
2, 16, 30 mai 2022
13, 20, 27 juin 2022
4, 11 juillet 2022

SN1202

La photographie créative : niveau perfectionnement



FR



20 heures



14:00 > 16:00

10 janvier au 21 mars 2022
et/ou 28 mars au 11 juillet 2022

140 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION 1

10, 17, 24, 31 janvier 2022
7, 21, 28 février 2022
7, 14, 21 mars 2022

SESSION 2

28 mars 2022
25 avril 2022
2, 16, 30 mai 2022
13, 20, 27 juin 2022
4, 11 juillet 2022

SN1107

Créer un album photos



FR



6 heures



14:00 > 17:00



20 et 27 janvier 2022 ou
10 et 17 novembre 2022



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

20 et 27 janvier 2022

SESSION AUTOMNE

10 et 17 novembre 2022

SN1101

La découverte du monde numérique



FR



15 heures



14:00 > 17:00



22 février au 8 mars 2022



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



SESSION PRINTEMPS

22, 24 février 2022
1, 3, 8 mars 2022



SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1101L

Déi digital Welt entdecken



LU



15 Stonnen



08:30 > 11:30



22. Februar bis den
8. Mäerz 2022



105 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



SESSIOUN FRÉIJOER

22., 24. Februar 2022
1., 3., 8. Mäerz 2022



SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1102

Internet et son utilisation



FR



9 heures



14:00 > 17:00



15 au 29 mars 2022



65 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

15, 22 et 29 mars 2022



SESSION AUTOMNE

sur demande

SN1102L

Sech am Internet erëmfannen

 LU

 9 Stonnen

 08:30 > 11:30

 15. bis den 29. Mäerz 2022

 65 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER

 **SESSIOUN FRÉIJOER**
15., 22. an 29. Mäerz 2022

 **SESSIOUN HIERSCHT**
op Ufro

SN1106

Les données multimédia



FR



3 heures



14:00 > 17:00

17 mars 2022 ou
22 septembre 2022

20 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

Cette formation vise à vous familiariser avec les formats numériques des médias (musique, photos, vidéos) et à utiliser les logiciels correspondants ainsi que de passer les anciens supports au format numérique.

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

17 mars 2022

SESSION AUTOMNE

22 septembre 2022

SN1103L

Wéi kann ech mech um Internet schützen?



LU



6 Stonnen



08:30 > 11:30



21. an 28. Abrëll 2022



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



SESSIOUN FRÉIJOER

21. an 28. Abrëll 2022



SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1104

Échanger avec ses proches



FR



6 heures



14:00 > 17:00

28 avril et 5 mai 2022 ou
13 et 20 octobre 2022

40 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

- Les réseaux sociaux :
 - les risques et les avantages ;
 - le profil personnel.
- Les outils de communication :
 - Skype ;
 - Whatsapp ;
 - Facetime ;
 - les e-mails ;
 - Messenger.

DATES



SESSION PRINTEMPS

28 avril 2022 et
5 mai 2022

SESSION AUTOMNE

13 et 20 octobre 2022

SN1104L

Kontakt zu Famill an Frënn halen

 LU

 6 Stonnen

 08:30 > 11:30

 3. an 10. Mee 2022

 40 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER

 **SESSIOUN FRÉIJOER**
3. an 10. Mee 2022

 **SESSIOUN HIERSCHT**
op Ufro

SN1105L

Administrativ Demarchen an de Guichet unique



LU



6 Stonnen



08:30 > 11:30



12. an 19. Mee 2022



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 Bankkontoen;
 - eng lwwerweisung maachen;
 - Dokumenter bestellen.
- LLLC.lu

DATUMER



SESSIOUN FRÉIJOER

12. an 19. Mee 2022



SESSIOUN HIERSCHT

op Ufro

SN1105

Les démarches administratives et le guichet unique

 FR

 6 heures

 14:00 > 17:00

 9 et 16 juin 2022 ou
1^{er} et 8 décembre 2022

 40 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES

 **SESSION PRINTEMPS**
9 et 16 juin 2022

SESSION AUTOMNE
1^{er} et 8 décembre 2022

SN1106L

Multi-Média Daten



LU



6 Stonnen



08:30 > 11:30



4. an 11. Oktober 2022



40 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



4. an 11. Oktober 2022



Protection et sécurité sur Internet

 FR

 6 heures

 14:00 > 17:00

 28 novembre 2022

 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.

DATE

 28 novembre 2022



Non respect de vos droits ?

L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs vous vient en aide

ULC nouvelle asbl
www.ulc.lu

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

Heures d'ouverture des bureaux à Howald

de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

(uniquement sur rdv)

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

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

Consultations hebdomadaires par des conseillers de l'ULC à

Chambre des salariés (CSL) | Bonnevoie

2-4, rue Pierre Hentges

Mardi de 14h00 à 16h00

Ettelbruck, Hall Omnisports Frankie Hansen

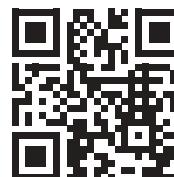
rue du Deich

Jeudi de 14h00 à 16h00

L'ULC vous défend par l'intermédiaire

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

Scannez le QR-Code
pour visiter
notre site Internet.



Union Luxembourgeoise des Consommateurs

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

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

 ULConsommateurs







2

Les droits des citoyens

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

SN2205

Les droits des voyageurs

 FR

 1 heure

 13:30 > 14:30

 2 mars 2022

 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



DATE

 2 mars 2022

SN2205L

D'Rechter vun de Reesenden



LU



1 Stonn



13:30 > 14:30



9. Mäerz 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



DATUM



9. Mäerz 2022

SN2206

La vente de produits et de services en ligne

 FR

 1 heure

 13:30 > 14:30

 16 mars 2022

 10 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



DATE

 16 mars 2022

SN2206L

Onlineverkaaf vu Produkter a Servicier



LU



1 Stonn



13:30 > 14:30



23. Mäerz 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

- Online Bestellungen vu Produkter oder Servicier:
 - Wéi vermeid ee Problemer?
 - Wat sinn d'Rechter vun de Konsumenten bei Kontrakter, déi op E-Commerce Siten ofgeschloss goufen

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



DATUM



23. Mäerz 2022





3

La retraite et la succession

La retraite approche ou est déjà amorcée ?

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

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

SN3104D

Pensionierung – und dann?

 DE / LU

 2 ½ Stunden

 siehe unten

 22. Februar 2022 oder
30. Mai 2022 oder
10. Oktober 2022

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

ZIELSETZUNG

Lassen Sie sich inspirieren, den Ruhestand von einer neuen Seite zu betrachten und Ihren Ideen, Plänen und vielleicht auch Träumen freien Lauf zu lassen.

INHALT

Der Ruhestand, oft herbeigesehnt und manchmal auch mit ein wenig Unsicherheit verbunden, ist ein wichtiger Lebensabschnitt, über den man sich rechtzeitig Gedanken machen sollte:

- Wie möchte ich leben?
- Was will ich noch tun?

- Wie sieht meine finanzielle, wohnliche, soziale, private Situation aus?

In diesem interaktiven Vortrag erhalten die Zuhörer die Möglichkeit, sich zu informieren und gemeinsam zu diskutieren, wie man sich ganz persönlich auf die Pensionierung vorbereiten bzw. sie abwechslungsreich gestalten kann.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



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

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DAS ALTER

DATEN



FRÜHJAHRSSEMINAR

Seminar 1

22. Februar 2022 14:00 - 16:30

Seminar 2

30. Mai 2022 16:00 - 18:30

HERBSTSEMINAR

10. Oktober 2022 10:00 - 12:30

SN3103

Les règles et les droits de succession



FR



3 heures



16:00 > 19:00



10 mars 2022 ou
9 juin 2022 ou
6 octobre 2022



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

Session 1
10 mars 2022
Session 2
9 juin 2022

SESSION AUTOMNE

6 octobre 2022

SN3101

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



FR



3 heures



13:00 > 16:00



24 mars 2022



20 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE



24 mars 2022

SN3102

Le patrimoine



FR



3 heures



09:00 > 12:00

30 mars 2022 ou
9 novembre 2022

20 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

30 mars 2022

SESSION AUTOMNE

9 novembre 2022

SN3102L

De Patrimoine



LU



3 Stonnen



09:00 > 12:00

31. Mäerz 2022 oder
10. November 2022

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 Immobiliengewënn (lëtzebuergesch, belsch a franséisch Immobilien) besteiert?
 - Ass et interessant mir eng Patrimoine-Struktur opzebauen?
- Wéi kann ech mech gesetzlech effizient organiséieren?
- D'Vermëttlung vum Rächtrum:
 - Ierf- a Schenkungssteuer zu Lëtzebuerg;
 - d'Organisatioun vun der Ierfschaft duerch de Regime vum Bestiednis;
 - Wéi kann ech am Beschten mäi beweegbare Patrimoine transferéieren?
 - Wéi kann ech am beschten mäi Geschäft transferéieren? Ass et méiglech d'Kontroll ze halen?
 - Wéi ginn déi meescht lëtzebuergesch, franséisch, belsch Immobilie iwwerdroen?

DATUMER



SESSIOUN FRÉIJOER

31. Mäerz 2022

SESSIOUN HIERSCHT

10. November 2022

SN3104

Que faire après la retraite ?



FR



2 ½ heures



voir en bas



25 avril 2022 ou
4 juillet 2022 ou
14 novembre 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

Préparer votre retraite sous un angle nouveau en donnant libre cours à vos idées, vos projets et peut-être à vos rêves.

CONTENU

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

- Comment est-ce que je veux vivre ?
- Quelle occupation aimerais-je encore faire ?

- Quel pourrait être mon projet de vie ?
- Quelle est ma situation financière, résidentielle, sociale, privée ?

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

EN COLLABORATION AVEC :



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



DATES



SESSION PRINTEMPS

Session 1

25 avril 2022 14:00 - 16:30

Session 2

4 juillet 2022 16:00 - 18:30

SESSION AUTOMNE

14 novembre 2022 10:00 - 12:30





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.



Rationalisme et lumière

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 14 janvier 2022

 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

 14 janvier 2022

SN4102

L'homme : centre de la nature



FR



2 heures



14:00 > 16:00



28 janvier 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

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

DATE



28 janvier 2022



Le symbolisme, le sacré et le religieux

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 11 février 2022

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE

 11 février 2022

SN4104

L'homme et son psychisme



FR



2 heures



14:00 > 16:00



25 février 2022



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



25 février 2022



L'art moderne (1^{re} partie)



FR



2 heures



14:00 > 16:00



11 mars 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

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

DATE



11 mars 2022

SN4106

L'art moderne (2^e partie)

FR



2 heures



14:00 > 16:00



25 mars 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

SÉANCE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

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

DATE

25 mars 2022

SN4201
- SN4207

La musique



FR / LU



2 heures



15:00 > 17:00

29 mars au
29 novembre 2022

15 € / conférence

Conservatoire de la Ville de
Luxembourg
33 rue Charles Martel
L-2134 Luxembourg**CONTENU**

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

- du chant grégorien à nos jours.

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

EN COLLABORATION AVEC :CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG**CONCERTS / CONFÉRENCES****DATES****HEURES**

SN4201 : L'histoire de la musique.

29 mars 2022

15:00 > 17:00

SN4202 : Le monde des orchestres : l'orchestre symphonique, l'orchestre d'harmonie.

3 mai 2022

15:00 > 17:00

SN4203 : Série « génie éclectique » : W.A. Mozart.

31 mai 2022

15:00 > 17:00

SN4204 : Série « génie éclectique » : L. van Beethoven.

28 juin 2022

15:00 > 17:00

SN4205 : La connaissance des instruments : du piccolo à l'orgue.

20 septembre 2022

15:00 > 17:00

SN4206 : L'opéra, de ses débuts à sa forme actuelle.

11 octobre 2022

15:00 > 17:00

SN4207 : Série « génie éclectique » : J.S. Bach.

29 novembre 2022

15:00 > 17:00

SN4110

Nuit de la culture ESCH2022 (excursion)



FR



4 heures



14:00 > 18:00



9 avril 2022



65 €



Départ en bus

LLLLC

2-4 rue Pierre Hentges

L-1726 Luxembourg

CONTENU

Excursion : dans le cadre de la Nuit de la Culture ESCH2022, nous vous proposons une visite du Projet « Captes-tu ? ».

- Une proposition artistique autour du Land Art/Urban Art réalisée par l'École d'Art Contemporain, l'A.S.B.L Garrt de l'UNI et l'A.S.B.L Patrimoine Roses pour le Luxembourg.

DATE



9 avril 2022



Bauhaus : réunion de l'art et de l'artisanat

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 22 avril 2022

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE

 22 avril 2022

SN4108

Le dadaïsme et le surréalisme



FR



2 heures



14:00 > 16:00



29 avril 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- 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 ;
 - manifestes.
- Dadaïsme et surréalisme : mouvements internationaux.

DATE



29 avril 2022



Les nouvelles réalités

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 13 mai 2022

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE

 13 mai 2022

SN4301L

D'Lëtzebuenger Geschicht



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00



3. Juni 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



3. Juni 2022



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

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 10 juin 2022

 15 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE

 10 juin 2022

SN4302L

D'Lëtzebuenger Roll an der europäescher Integratioun



LU



2 Stonnen



14:00 > 16:00



10. Juni 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



10. Juni 2022



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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



1^{er} juillet 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE



1^{er} juillet 2022

SN4113

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



30 septembre 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE



30 septembre 2022

SN4303L

Rusland vun de Romanowen: vum Pierre de Groußen zum Catherine II



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



5. Oktober 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



5. Oktober 2022

SN4304L

Russland vun de Romanowen: tëscht Reaktioun a Liberaliséierung – Russland am 19. Joerhonnert



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



12. Oktober 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



12. Oktober 2022

SN4305L

Russland vun de Romanowen: de Stuerz vun de Romanowen



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



19. Oktober 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



19. Oktober 2022

SN4306L

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



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



26. Oktober 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



26. Oktober 2022

SN4307L

China: Dekadenz an Erneuerung 1840-1912



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



9. November 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



9. November 2022

SN4114

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



11 novembre 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE



11 novembre 2022

SN4308L

International Relatiounen 1870-1914



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



16. November 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



16. November 2022

SN4309L

Sankt Péitersbuerg: D'Geschicht vun enger Haaptstad



LU



1 Stonn



18:30 > 19:30



23. November 2022



10 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUM



23. November 2022

SN4115

Figuration et néo-expressionnisme au XX^e siècle – la peinture toujours présente



FR



2 heures



14:00 > 16:00



25 novembre 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

- Présence et pérennité de l'acte pictural dans la 2^e moitié du XX^e siècle. Les courants et les artistes associés.
- Cobra, néo-expressionnisme, nouvelle figuration et trans-avantgarde, photoréalisme.

DATE



25 novembre 2022

SN4116

État des lieux du post-modernisme – transdiscipline et propositions artistiques – multiplication des polarités artistiques



FR



2 heures



14:00 > 16:00



9 décembre 2022



15 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE



9 décembre 2022





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 Hula Hoop, le Yoga, la méditation ou encore le Zumba, 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 d'autres techniques.

SN5303L

Hula Hoop



LU / FR



12 Stonnen



13:30 > 14:30

25. Januar bis den
10. Mee 2022

70 €



Lëtzebuerg

INHALT

Training mam Hula Hoop erhéicht d'Ausdauer a baut Muskelen op. Anengems gëtt d'Koordinatioun gefuerdert an d'Bluttzirkulatioun stimuléiert. Regelméisseg Trainingsstizunge maachen de ganze Kierper erëm fit an erhéijen d'Ausdauer. Och kuerz Übungen optimiséiere Är motoreg Fäegkeeten an Äere Sënn fir d'Gläichgewicht. De Kierper gëtt gestärkt, gläichzäiteg verbessert sech de Stoffwiessel, wat dann d'Immunsystem mobiliséiert.

DATUMER



25. Januar 2022
1., 8. an 22. Februar 2022
1., 8., 15. an 29. Mäerz 2022
19. an 26. Abrëll 2022
3. an 10. Mee 2022

SN5301L

Muskulatioun unni Maschinnen



LU / FR



12 Stonnen



13:30 > 14:30

26. Januar bis den
11. Mee 2022

70 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

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

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

DATUMER



26. Januar 2022
2., 9. an 23. Februar 2022
2., 9., 16. an 30. Mäerz 2022
20. an 27. Abrëll 2022
4. an 11. Mee 2022

SN5302L

Stretching a Muskelrelaxatioun



LU / FR



12 Stonnen



15:00 > 16:00



26. Januar bis den
11. Mee 2022



70 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

INHALT

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

DATUMER



26. Januar 2022
2., 9. an 23. Februar 2022
2., 9., 16. an 30. Mäerz 2022
20. an 27. Abrëll 2022
4. an 11. Mee 2022

SN5701

Yoga



LU



10 Stonnen



18:00 > 19:00

3. Februar bis den
28. Abrëll 2022

70 €

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

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

INHALT

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

DATUMER

3., 10. an 24. Februar 2022
3., 10., 17., 24. an 31. Mäerz 2022
21. an 28. Abrëll 2022

SN5702

Kundalini a Meditatioun



LU



10 Stonnen



9:00 > 10:00



1. Mäerz bis den 17. Mee 2022
an/oder 20. September bis
den 29. November 2022



70 €



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

INHALT

Kundalini Yoga kombinéiert kierperlech, geeschteg a meditativ Praktiken fir seng ennerlech Kraaft ze aktivéieren:

- Energie, Intelligenz a Kreativitéit ginn duerch Otemübungen, Meditatioun a Mantraen aktivéiert.
- Flexibilität, Kraaft an Ausdauer gi gefördert.
- Erméiglecht de Bléck op déi ennerlech Perséinlechkeet.
- Hoffnung, Guttheet a Matgefill gi kultivéiert.
- Ängscht, Komplexer an Mëssverständneser ginn reduzéiert.
- Entspannung an Lichtegeeket trieden an Ären Alldag.
- Empfanne vun enger individueller Transformatioun.

DATUMER



SESSIOUN FRÉIJOER

1., 8., 15., 22. an 29. Mäerz 2022
19. an 26. Abrëll 2022
3., 10. an 17. Mee 2022

SESSIOUN HIRSCHT

20. an 27. September 2022
4., 11., 18. an 25. Oktober 2022
8., 15., 22. an 29. November 2022

SN5801

Zumba Gold®



LU



10 Stunden



18:00 > 19:00



7. März bis den 20. Juni 2022
an/oder 3. Oktober bis den
12. Dezember 2022



70 €



CEFOS
12, rue du Château
L-5516 Remich

INHALT (DE)

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

DATUMER



SESSIOUN FRÉIJOER

7., 14., 21. an 28. März 2022
25. Abrëll 2022
2., 16. an 30. Mee 2022
13. an 20. Juni 2022

SESSIOUN HIERSCHT

3., 10., 17. an 24. Oktober 2022
7., 14., 21. an 28. November 2022
5. an 12. Dezember 2022

SN5901

Entspannen Ëmgang mat Stress



LU



6 Stonnen



17:00 > 18:00



10. Mee bis den 14. Juni 2022



45 €



Online

OBJECTIVER

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

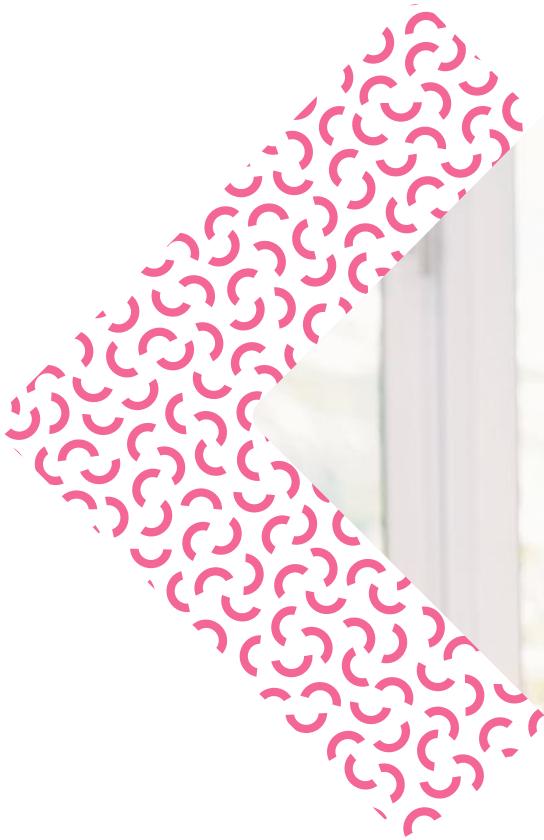
INHALT

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

DATUMER



10., 17., 24. an 31. Mee 2022
7. an 14. Juni 2022







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 sociale¹ ».

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

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

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

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

¹ Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé



Cours de santé en cuisine

 FR

 3 heures

 16:00 > 19:00

 2 février au
23 novembre 2022

 45 € / cours

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

COURS DE SANTÉ EN CUISINE

	DATES	HEURES
SN6501 : Arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	2 février 2022	16:00 > 19:00
SN6502 : L'alimentation qui ralentit le vieillissement	15 juin 2022	16:00 > 19:00
SN6503 : Diabète de type 2 - comment le prévenir ou l'équilibrer ?	23 mars 2022	16:00 > 19:00
SN6504 : Sans gluten – les bons choix	27 avril 2022	16:00 > 19:00
SN6505 : Comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?	4 mai 2022	16:00 > 19:00
SN6506 : Cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?	26 octobre 2022	16:00 > 19:00
SN6507 : Comment répartir les groupes d'aliments dans la journée ?	23 novembre 2022	16:00 > 19:00

SN6101

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00

1^{er} mars 2022

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

1^{er} mars 2022

SN6201L

Selbstvertrauen a Krav Maga



LU



16 Stonnen



08:30 > 16:00



5. an 6. Mee 2022



110 €



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

INHALT

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

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

AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



DATUMER



5. an 6. Mee 2022

SN6104

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



FR



2 heures



14:00 > 16:00



10 mai 2022



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



10 mai 2022

SN6103

Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle

 FR

 2 heures

 14:00 > 16:00

 4 octobre 2022

 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

 4 octobre 2022

SN6201

La confiance en soi et Krav Maga



FR



16 heures



08:30 > 16:00



10 et 11 octobre 2022



110 €



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

CONTENU

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

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

EN COLLABORATION AVEC :



DATES



10 et 11 octobre 2022

SN6401

Cours de Premiers Secours



FR



16 heures



08:00 > 17:00



sur demande



110 €

CGDIS (Protection civile)
CIS* Ouest

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



Protection civile

DATE



sur demande

SN6401L

Éischt Hëllef Coursen



LU



16 Stonnen



08:00 > 17:00



op Ufro



110 €

CGDIS (Protection civile)
CIS* Osten

OBJECTIVER

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

INHALT

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

An Zesummenaarbecht mat:



Protection civile

DATUM



op Ufro

SN6402

Sécurité et prévention des accidents au quotidien



 FR

 16 heures

 08:00 > 17:00

 sur demande

 110 €

 CGDIS (Protection civile)
CIS* Sud

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



Protection civile

DATE

 sur demande

SN6402L

Deeglech Sécherheet a Préventioun vun Accidenter



LU



16 Stonnen



08:00 > 17:00



op Ufro



110 €

CGDIS (Protection civile)
CIS* Zentrum/Norden

OBJECTIVER

Geforen erkennen, vermeiden, bewäerten an entspriechend op Gefore reagéieren.

INHALT

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

AN ZESUMMENARBECHT MAT:



Protection civile

DATUM



op Ufro





7

Se faire plaisir

Le bonheur c'est le plaisir sans remords. (Socrate)

Approfondissez votre connaissance des vins et faites-en la dégustation avec un professionnel en la matière. Dix séances de deux heures de plaisir autour d'un plateau de fromages et les vins qui les accompagnent.

On se fait également plaisir en portant une attention particulière

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

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

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



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

 EN / FR

 15 heures

 09:30 > 11:00

 21 février au 23 mai 2022

 100 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES

 21 et 28 février 2022
7, 14, 21 et 28 mars 2022
25 avril 2022
2, 16 et 23 mai 2022

SN7502

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



EN / FR



15 heures



11:00 > 12:30



21 février au 23 mai 2022



100 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

- Raconter des expériences personnelles et professionnelles, des faits divers, des habitudes.
- Parler de l'avenir, de ses projets.
- Faire des propositions, des suggestions, des invitations.
- Donner ses opinions sur un sujet simple ou un problème pratique.

DATES



21 et 28 février 2022
7, 14, 21 et 28 mars 2022
25 avril 2022
2, 16 et 23 mai 2022



Anglais pré-intermédiaire B1 – conversation

 EN / FR

 15 heures

 13:30 > 15:00

 21 février au 23 mai 2022

 100 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES

 21 et 28 février 2022
7, 14, 21 et 28 mars 2022
25 avril 2022
2, 16 et 23 mai 2022

SN7504

Anglais intermédiaire B2 – conversation



EN / FR



15 heures



15:00 > 16:30



21 février au 23 mai 2022



100 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES



21 et 28 février 2022
7, 14, 21 et 28 mars 2022
25 avril 2022
2, 16 et 23 mai 2022



Le jeu d'échec – intermédiaire

 FR

 20 heures

 16:00 > 18:30

 22 février au 10 mai 2022

 140 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES

 22 février 2022
1, 8, 15, 22 et 29 mars 2022
19 et 26 avril 2022
3 et 10 mai 2022



Espagnol – débutant (niveau 1)



ES / FR



60 heures



09:00 > 13:00



23 février au 22 juin 2022



300 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES



23 février 2022
2, 9, 16, 23 et 30 mars 2022
20 et 27 avril 2022
4, 11 et 18 mai 2022
1, 8, 15 et 22 juin 2022



Espagnol – débutant (niveau 2)

 ES / FR

 60 heures

 13:30 > 17:30

 23 février au 22 juin 2022

 300 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES

 23 février 2022
2, 9, 16, 23 et 30 mars 2022
20 et 27 avril 2022
4, 11 et 18 mai 2022
1, 8, 15 et 22 juin 2022

SN7401

Le jeu d'échec – débutant



FR



20 heures



14:00 > 16:00



23 février au 11 mai 2022



140 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



23 février 2022
2, 9, 16, 23 et 30 mars 2022
20 et 27 avril 2022
4 et 11 mai 2022



Français pratique



FR



30 heures



10:00 > 12:00



25 février au 24 juin 2022



200 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

OBJECTIFS

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

CONTENU

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

DATES



25 février 2022
4, 11, 18 et 25 mars 2022
1, 22 et 29 avril 2022
6, 13 et 20 mai 2022
3, 10, 17 et 24 juin 2022



Les vins blancs français



FR / LU



2 heures



17:00 > 19:00

1^{er} mars 2022

35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE

1^{er} mars 2022

SN7201

Atelier cuisine : les bases de la cuisine

 FR / LU

 4 heures

 14:00 > 18:00

 29 avril 2022

 45 €

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

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



DATE

 29 avril 2022

MENU

Tartare de thon façon asiatique

Côte à l'os, sauce choron

Ratatouille

Pommes dauphines

Variation de desserts :

Crème brûlée | Panna Cotta |

Mœlleux au chocolat

SN7202

Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne



FR / LU



4 heures



14:00 > 18:00



6 mai 2022



45 €



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

CONTENU

- Ouverture d'esprit sur des substituts de viande.
- Découverte des différentes façons de préparer des plats végétariens ou végétaux en utilisant des substituts de viande et des aliments frais.

- Connaître la différence entre la cuisine végétarienne et la cuisine végétale.

EN COLLABORATION AVEC :



MENU

Les « œufs » brouillés végétales
Crispy Tofu aigre-doux

Pulled Jack Fruit Tacos
Guacamole
Frites de patate douce

Blueberry Cheesecake
Meringue végétale

DATE



6 mai 2022

SN7203

Atelier cuisine : la gastronomie française

 FR / LU

 4 heures

 14:00 > 18:00

 13 mai 2022

 45 €

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

CONTENU

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

EN COLLABORATION AVEC :



MENU

Bouillabaisse marseillaise

Coq au vin
Purée aux truffes
Légumes rôtis au four

Soufflé au chocolat et son
sorbet à la poire williams

DATE

 13 mai 2022

SN7301

Oser son style à tout âge



FR



3 heures



13:00 > 16:00

16 juin 2022 ou
3 octobre 2022

20 €

LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

16 juin 2022

SESSION AUTOMNE

3 octobre 2022



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

 FR

 3 heures

 09:00 > 12:00

 16 juin 2022 ou
3 octobre 2022

 20 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATES



SESSION PRINTEMPS

16 juin 2022

SESSION AUTOMNE

3 octobre 2022

SN7603

Les vins rouges français



FR / LU



2 heures



17:00 > 19:00



5 juillet 2022



35 €



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE



5 juillet 2022



Les vins européens

 FR / LU

 2 heures

 17:00 > 19:00

 11 octobre 2022

 35 €

 LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

CONTENU

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

DATE

 11 octobre 2022

SN7601

Le vin – trésor œnologique du pays



FR / LU



1 ½ heure



18:30 > 20:00



sur demande



35 € / formation



LLLC
2-4 rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg

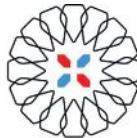
CONTENU

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

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

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

EN COLLABORATION AVEC :



VINS & CRÉMANTS

LUXEMBOURG

l'Institut Viti-Vinicole

DATE



sur demande



7

14

15

21

8

A decorative graphic on the left side of the page. It features a white ribbon with a repeating pattern of small, dark blue, semi-circular shapes. This ribbon overlaps a dark teal diamond shape. Below the teal diamond is a larger, light grey diamond shape. The year '2022' is printed in white on the teal diamond.

2022

Calendrier des formations



Calendrier des formations 2022 – par mois

Une offre de la CSL

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
JANVIER						
10/01/2022	21/03/2022	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	FR	1	14
10/01/2022	21/03/2022	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	FR	1	15
14/01/2022	14/01/2022	Rationalisme et lumière	SN4101	FR	4	46
20/01/2022	27/01/2022	Créer un album photos	SN1107	FR	1	16
25/01/2022	10/05/2022	Hula Hoop	SN5303L	LU / FR	5	74
26/01/2022	11/05/2022	Muskulatioun ouni Maschinnen	SN5301L	LU / FR	5	75
26/01/2022	11/05/2022	Stretching a Muskelrelaxatioun	SN5302L	LU / FR	5	76
28/01/2022	28/01/2022	L'homme : centre de la nature	SN4102	FR	4	47
FÉVRIER						
02/02/2022	02/02/2022	Cours de santé en cuisine : Arthrose – comment diminuer les douleurs par des aliments anti-inflammatoires ?	SN6501	FR	6	84
03/02/2022	28/04/2022	Yoga	SN5701	LU	5	77
11/02/2022	11/02/2022	Le symbolisme, le sacré et le religieux	SN4103	FR	4	48
21/02/2022	23/05/2022	Anglais débutant A1 – accent sur la parole et l'écoute	SN7501	FR / EN	7	96
21/02/2022	23/05/2022	Anglais élémentaire A2 – accent sur la parole et l'écoute	SN7502	FR / EN	7	97
21/02/2022	23/05/2022	Anglais pré-intermédiaire B1 – conversation	SN7503	FR / EN	7	98

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
21/02/2022	23/05/2022	Anglais intermédiaire B2 – conversation	SN7504	FR / EN	7	99
22/02/2022	08/03/2022	La découverte du monde numérique	SN1101	FR	1	17
22/02/2022	08/03/2022	Déi digital Welt entdecken	SN1101L	LU	1	18
22/02/2022	22/02/2022	Pensionierung – und dann?	SN3104D	DE / LU	3	38
22/02/2022	10/05/2022	Le jeu d'échec – intermédiaire	SN7402	FR	7	100
23/02/2022	22/06/2022	Espagnol – débutant (niveau 1)	SN7505	ES / FR	7	101
23/02/2022	22/06/2022	Espagnol – débutant (niveau 2)	SN7506	ES / FR	7	102
23/02/2022	11/05/2022	Le jeu d'échec – débutant	SN7401	FR	7	103
25/02/2022	25/02/2022	L'homme et son psychisme	SN4104	FR	4	49
25/02/2022	24/06/2022	Français pratique	SN7507	FR	7	104

MARS

01/03/2022	17/05/2022	Kundalini a Meditatioun	SN5702	LU	5	78
01/03/2022	01/03/2022	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	SN6101	FR	6	85
01/03/2022	01/03/2022	Les vins blancs français	SN7602	FR / LU	7	105
02/03/2022	02/03/2022	Les droits des voyageurs	SN2205	FR	2	32
07/03/2022	20/06/2022	Zumba Gold ®	SN5801	LU / FR	5	79
09/03/2022	09/03/2022	D'Rechter vun de Reesenden	SN2205L	LU	2	33
10/03/2022	10/03/2022	Les règles et les droits de succession	SN3103	FR	3	39
11/03/2022	11/03/2022	L'art moderne (1 ^{re} partie)	SN4105	FR	4	50
15/03/2022	29/03/2022	Internet et son utilisation	SN1102	FR	1	19
15/03/2022	29/03/2022	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	LU	1	20
16/03/2022	16/03/2022	La vente de produits et services en ligne	SN2206	FR	2	34

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
17/03/2022	17/03/2022	Les données multimédia	SN1106	FR	1	21
23/03/2022	23/03/2022	Onlineverkaaf vu Produkter a Servicer	SN2206L	LU	2	35
23/03/2022	23/03/2022	Cours de santé en cuisine : Diabète de type 2 – comment le prévenir ou l'équilibrer ?	SN6503	FR	6	84
24/03/2022	24/03/2022	Planifier sa retraite – dix thèmes pour comprendre le système des pensions au Luxembourg	SN3101	FR	3	40
25/03/2022	25/03/2022	L'art moderne (2 ^e partie)	SN4106	FR	4	51
28/03/2022	11/07/2022	Initiation à la photographie de loisir	SN1201	FR	1	14
28/03/2022	11/07/2022	La photographie créative : niveau perfectionnement	SN1202	FR	1	15
29/03/2022	29/11/2022	La musique	SN4201- SN4207	FR / LU	4	52
30/03/2022	30/03/2022	Le patrimoine	SN3102	FR	3	41
31/03/2022	31/03/2022	De Patrimoine	SN3102L	LU	3	42
AVRIL						
09/04/2022	09/04/2022	Nuit de la culture ESCH2022 (excursion)	SN4110	FR	4	53
21/04/2022	28/04/2022	Wéi kann ech mech um Internet schützen?	SN1103L	LU	1	22
22/04/2022	22/04/2022	Bauhaus : réunion de l'art et de l'artisanat	SN4107	FR	4	54
25/04/2022	25/04/2022	Que faire après la retraite ?	SN3104	FR	3	43
27/04/2022	27/04/2022	Cours de santé en cuisine : Sans gluten – les bons choix	SN6504	FR	6	84
28/04/2022	05/05/2022	Échanger avec ses proches	SN1104	FR	1	23
29/04/2022	29/04/2022	Le dadaïsme et le surréalisme	SN4108	FR	4	55
29/04/2022	29/04/2022	Atelier cuisine : les bases de la cuisine	SN7201	LU / FR	7	106

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
MAI						
03/05/2022	10/05/2022	Kontakt zu Famill an Frënn halen	SN1104L	LU	1	24
04/05/2022	04/05/2022	Cours de santé en cuisine : Comment perdre du poids ou ne pas en prendre ?	SN6505	FR	6	84
05/05/2022	06/05/2022	Selbstvertrauen a Krav Maga	SN6201L	LU	6	86
06/05/2022	06/05/2022	Atelier cuisine : la cuisine végétale et végétarienne	SN7202	LU / FR	7	107
10/05/2022	14/06/2022	Entspannen Ëmgang mat Stress	SN5901	LU	5	80
10/05/2022	10/05/2022	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	FR	6	87
12/05/2022	19/05/2022	Administrativ Demarchen an de Guichet unique	SN1105L	LU	1	25
13/05/2022	13/05/2022	Les nouvelles réalités	SN4109	FR	4	56
13/05/2022	13/05/2022	Atelier cuisine : la gastronomie française	SN7203	LU / FR	7	108
30/05/2022	30/05/2022	Pensionierung – und dann?	SN3104D	DE	3	38
JUIN						
03/06/2022	03/06/2022	D'Lëtzebuenger Geschicht	SN4301L	LU	4	57
09/06/2022	16/06/2022	Les démarches administratives et le guichet unique	SN1105	FR	1	26
09/06/2022	09/06/2022	Les règles et les droits de succession	SN3103	FR	3	39
10/06/2022	10/06/2022	D'Lëtzebuenger Roll an der europäescher Integratioun	SN4302L	LU	4	59
10/06/2022	10/06/2022	L'espace américain et la conquête de l'abstraction – Écoles de New-York	SN4111	FR	4	58
15/06/2022	15/06/2022	Cours de santé en cuisine : L'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	FR	6	84
16/06/2022	16/06/2022	Oser son style à tout âge	SN7301	FR	7	109
16/06/2022	16/06/2022	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	FR	7	110

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
JUILLET						
01/07/2022	01/07/2022	L'image comme vecteur de la consommation de masse – le POP ART et les nouvelles croyances	SN4112	FR	4	60
04/07/2022	04/07/2022	Que faire après la retraite ?	SN3104	FR	3	43
05/07/2022	05/07/2022	Les vins rouges français	SN7603	FR / LU	7	111
SEPTEMBRE						
20/09/2022	29/11/2022	Kundalini a Meditatioun	SN5702	LU	5	78
22/09/2022	22/09/2022	Les données multimédia	SN1106	FR	1	21
30/09/2022	30/09/2022	L'art brut comme expression hors institutionnelle – élargissement du champ artistique	SN4113	FR	4	61
OCTOBRE						
03/10/2022	12/12/2022	Zumba Gold®	SN5801	LU / FR	5	79
03/10/2022	03/10/2022	Oser son style à tout âge	SN7301	FR	7	109
03/10/2022	03/10/2022	Le savoir-être, la clef universelle d'aisance et de respect	SN7302	FR	7	110
04/10/2022	11/10/2022	Multi-Média Daten	SN1106L	FR	1	27
04/10/2022	04/10/2022	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	FR	6	88
05/10/2022	05/10/2022	Russland vun de Romanowen: vum Pierre de Groußen zum Catherine II	SN4303L	LU	4	62
06/10/2022	06/10/2022	Les règles et les droits de succession	SN3103	FR	3	39
10/10/2022	10/10/2022	Pensionierung – und dann?	SN3104D	DE	3	38
10/10/2022	11/10/2022	La confiance en soi et Krav Maga	SN6201	FR	6	89
11/10/2022	11/10/2022	Les vins européens	SN7604	FR / LU	7	112
12/10/2022	12/10/2022	Russland vun de Romanowen: tèscht Reaktioun a Liberaliséierung – Russland am 19. Joerhonnert	SN4304L	LU	4	63

DÉBUT	FIN	FORMATION	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
13/10/2022	20/10/2022	Échanger avec ses proches	SN1104	FR	1	23
19/10/2022	19/10/2022	Russland vun de Romanowen: de Stuerz vun de Romanowen	SN4305L	LU	4	64
26/10/2022	26/10/2022	Russland vun de Romanowen: Ursprung vun der russescher Revolutioun vum Februar 1917	SN4306L	LU	4	65
26/10/2022	26/10/2022	Cours de santé en cuisine : Cholestérol – comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	FR	6	84
NOVEMBRE						
09/11/2022	09/11/2022	Le patrimoine	SN3102	FR	3	41
09/11/2022	09/11/2022	China: Dekadenz an Erneierung 1840 - 1912	SN4307L	LU	4	66
10/11/2022	17/11/2022	Créer un album photos	SN1107	FR	1	16
10/11/2022	10/11/2022	De Patrimoine	SN3102L	LU	3	42
11/11/2022	11/11/2022	L'art conceptuel comme appropriation du langage – la parole, la performance, l'espace public	SN4114	FR	4	67
14/11/2022	14/11/2022	Que faire après la retraite ?	SN3104	FR	3	43
16/11/2022	16/11/2022	International Relatiounen 1870 - 1914	SN4308L	LU	4	68
23/11/2022	23/11/2022	Sankt Péitersbuerg: D'Geschicht vun enger Haaptstad	SN4309L	LU	4	69
23/11/2022	23/11/2022	Cours de santé en cuisine : Comment répartir les groupes d'aliments dans la journée ?	SN6507	FR	6	84
25/11/2022	25/11/2022	Figuration et néo-expressionnisme au XX ^e siècle – la peinture toujours présente	SN4115	FR	4	70
28/11/2022	28/11/2022	Protection et sécurité sur Internet	SN1103	FR	1	28
DÉCEMBRE						
01/12/2022	08/12/2022	Les démarches administratives et le guichet unique	SN1105	FR	1	26
09/12/2022	09/12/2022	État des lieux du post-modernisme – transdiscipline et propositions artistiques – multiplication des polarités artistiques.	SN4116	FR	4	71



Calendrier des formations 2022 – sur demande / liste d'attente

Une offre de la CSL

01/01/2022 – 31/12/2022

	RÉFÉRENCE	LANGUE	DOMAINE	PAGE
Cours de Premiers Secours	SN6401	FR	6	90
Éischt Hëllef Coursen	SN6401L	LU	6	91
Sécurité et prévention des accidents au quotidien	SN6402	FR	6	92
Deeglech Sécherheet an Préventioun vun Accidenter	SN6402L	LU	6	93
Le vin – trésor œnologique du pays	SN7601	FR / LU	7	113

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

FORMATIONS POUR SENIORS 2022

Formulaire d'inscription (suite)

CONFIRMATION ET FACTURE À ENVOYER À :

N° et rue :

Code postal et localité :

Téléphone : E-mail :



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

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

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

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

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

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

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

En remplissant la présente fiche, j'autorise le LLLC à traiter les présentes données nominatives par voie informatique. Le LLLC m'informe que sur demande, je peux obtenir sans frais, à des intervalles raisonnables et sans délais excessifs, l'accès aux données me concernant. Je déclare par la présente accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent page 128 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

Date : Signature :

KURSE FÜR SENIOREN 2022

Einschreibeformular (Fortsetzung)

ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:

Name und Straße:

Postleitzahl und Ort:

Telefon : E-mail:

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

Anmeldefrist:

Die Anmeldung zum Seminar muss im Prinzip spätestens 30 Kalendertage vor Beginn des Seminars erfolgen.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular entweder

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

Zahlung der Einschreibgebühr:

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

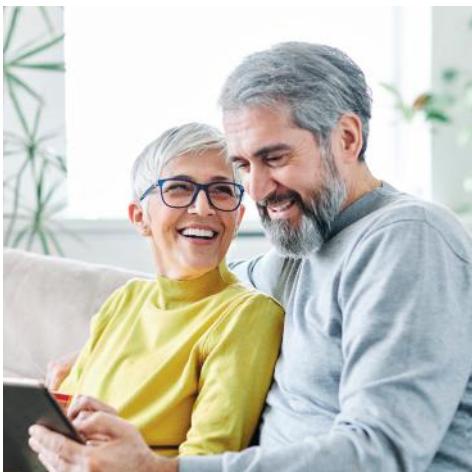
Achtung: Für Mitglieder einer bei der CSL im Plenum vertretenen Gewerkschaft (OGBL, LCGB, ALEBA, FNCTTFEL, SYPROLUX) werden die Kosten für die Schulung und das Mittagessen von diesen getragen. In diesem Fall senden Sie bitte das ausgefüllte Anmeldeformular an das Sekretariat Ihrer Gewerkschaft.

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befuge ich den LLLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Der LLLC informiert mich, dass ich auf Anfrage, ohne zusätzliche Kosten, in angemessenen Abständen und ohne nennenswerten Verzug, auf die mich betreffenden Daten zugreifen kann. Ich bestätige hiermit ebenfalls, dass ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen, die sich Seite 129 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

Ich bin mit den allgemeinen Teilnahmebedingungen einverstanden:

Datum: Unterschrift:





Conditions générales de participation

ARTICLE 1 : INSCRIPTION

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

ARTICLE 2 : ADMISSION AUX FORMATIONS

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

ARTICLE 3 : CONDITIONS DE PAIEMENT

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

CSL/LLLC à la BCEE Luxembourg

Code BIC/SWIFT : BCEELULL

N° IBAN : LU69 0019 1055 9340 4000

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

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

ARTICLE 4 : ANNULATION

Le LLLC se réserve le droit d'annuler une formation, notamment en cas de nombre d'inscriptions insuffisant, de force majeure, d'indisponibilité du formateur et autres. Dans ce cas, les frais d'inscription versés sont remboursés et vous êtes prévenu 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 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 Einschreibegebühren per Banküberweisung auf das folgende Konto:

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

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

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

ARTIKEL 4: ABSAGE

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

ARTIKEL 5: RÜCKTRITT DES TEILNEHMERS

Jeder Rücktritt von einer Veranstaltung ist dem LLC 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 LLC das Recht vor, folgende Rücktrittsgebühren zu erheben:

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

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

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

ARTIKEL 6: DATENSCHUTZ

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

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 LLC 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.LLCC.lu

NOS FORMATIONS, VOTRE ATOUT

Le LLLC vous accompagne
dans votre projet « formation »

282 Modules en cours du soir
Evening courses / Abendkurse

270 Séminaires
Seminars / Seminare

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

Formations universitaires

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

Nos partenaires :



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



Formations
en présentiel,
en blended learning
et à distance



Plus
d'infos sur :
www.LLLC.lu



Formations spécialisées*

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

Formations pour seniors

150 cours dans 7 domaines différents

Certifications

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

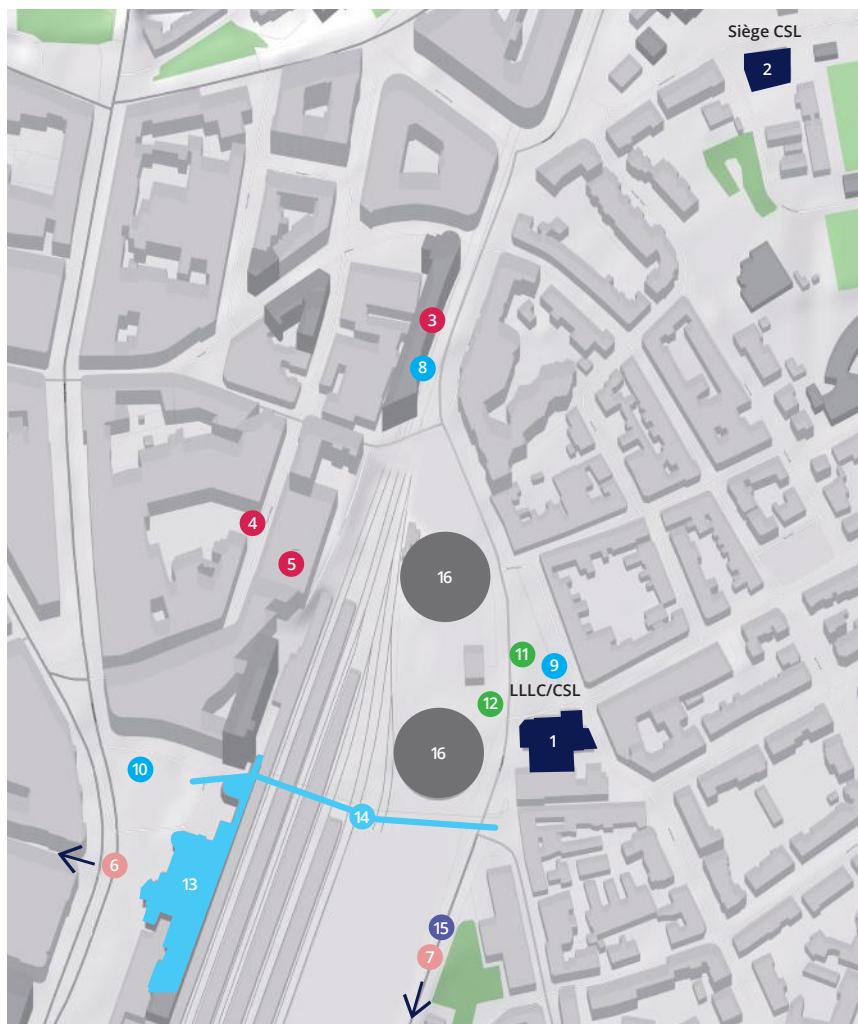


CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

Find us on f

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

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



Plan d'accès

- 1 LLLC/CSL
- 2 Siège CSL
- 3 Parking Rocado
- 4 Parking Nobilis
- 5 Parking Neipperg
- 6 P+R Luxembourg Bouillon
- 7 P+R Luxembourg Sud
- 8 Vel'oh! - N° 4 Rocado
- 9 Vel'oh! - N° 37 Gaulois
- 10 Vel'oh! - N° 2 Gare Centrale 2
- 11 Arrêt de bus : Gare Rocado Quai 1
- 12 Arrêt de bus : Gare Rocado Quai 2
- 13 Gare Centrale
- 14 Passerelle piétonnière
- 15 France A3
Belgique A6
Deutschland A1
- 16 Les Rotondes

Retrouvez toutes les infos utiles sur www.mobiliteit.lu

Les différents sites de la Chambre des salariés :



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

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



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

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



CENTRE DE FORMATION
ET DE SÉMINAIRES

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

FORMATIONS POUR SENIORS



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

Nos partenaires / *Unsere Partner*



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

gero
CENTRE DE COMPÉTENCE
GÉRONTOLOGIQUE



EHTL

École d'Hôtellerie et de Tourisme
du Luxembourg

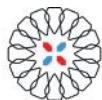
POLICE
LÉTZEBUERG



CONSERVATOIRE
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture
et du Développement rural



VINS & CRÉMANTS
LUXEMBOURG

Institut Viti-Vinicole



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

Find us on

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

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