

DIALOGUE | FORMATION | N°1

YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG



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



Programme  
JAN | JUIL **2025**

# Formations pour seniors



# La Chambre des salariés, une structure indispensable qui

YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

## Vous informe

La CSL édite et met à disposition des ouvrages thématiques en matière de droit du travail, sécurité sociale, fiscalité et bien-être au travail.

Elle propose des publications qui traitent de sujets socioéconomiques et rédige des prises de position alimentant les débats socioéconomiques au Luxembourg.

## Vous aide à progresser

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

## Défend vos intérêts

La CSL défend les intérêts de ses 630 000 ressortissants par la rédaction d'avis sur les projets de loi, par la désignation de représentants au sein des organismes de la Sécurité sociale, du Tribunal du travail et de divers organes consultatifs.

Ainsi, elle défend votre qualité de vie, votre pouvoir d'achat, vos droits et vos acquis sociaux.



Plus d'informations  
sur **CSL.lu**



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

**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG**

## La CSL : une structure indispensable pour défendre les intérêts des salariés

La Chambre des salariés (CSL), créée suite à l'introduction du statut unique, compte plus de 630 000 ressortissants. Elle joue un rôle de consultation et de réflexion dans la procédure législative du pays. Son avis est requis sur tous les projets de loi touchant ses ressortissants avant le vote définitif par la Chambre des députés.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### Son offre

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



## Man ist so alt wie man sich fühlt

---

*Die demografischen, digitalen, wirtschaftlichen und sozialen Veränderungen sind stetig und führen im Laufe der Zeit zu einer kontinuierlichen Weiterentwicklung der verschiedenen Profiltypen, wobei der Profiltyp „Senioren“ keine Ausnahme bildet, insbesondere in Anbetracht des Phänomens der Überalterung der Bevölkerung und der steigenden Lebenserwartung.*

*So verändern sich die Bedürfnisse, Interessen und Prioritäten der verschiedenen Profile, und dies muss berücksichtigt werden, um darauf eine relevante Antwort geben zu können. Das Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), die Weiterbildung der Arbeitnehmerkammer (CSL), trägt in diesem Sinne zur Begleitung der Senioren – und das seit nunmehr über fünf Jahren – mit einem Weiterbildungsangebot bei, das ihren Bedürfnissen angepasst ist.*

*Das Hauptziel der Weiterbildung ist nämlich, es jedem Menschen zu ermöglichen, sich gemäß seinen eigenen Ambitionen zu entwickeln. Dabei stärkt sie das Bewusstsein für die Umgebung wie auch für die individuelle Rolle in besagter Umgebung.*

*Den Ruhestand auf Grundlage von fundierten Entscheidungen nach den individuellen Wünschen und Bestrebungen zu gestalten impliziert, dass man die Welt in der man lebt, versteht. Die Weiterbildung stellt von da an einen wesentlichen Faktor dar, indem sie jedem Einzelnen in der Gesellschaft den Zugang zu Informationen ermöglicht, ihn für aktuelle Herausforderungen sensibilisiert und ihn ermutigt, auf der Grundlage des so erworbenen Wissens kritisches Denken zu entwickeln, das ihn wiederum dazu befähigt, zu analysieren und zu hinterfragen. Dies geschieht durch die Selbstwahrnehmung im Bewusstsein der eigenen Verantwortung und der eigenen Rolle.*

*Und diese Selbstwahrnehmung beruht auf verschiedenen Faktoren. Heutzutage führt das Alter nicht mehr zu einer automatischen oder traditionellen Kategorisierung. Die Redewendung „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ gewinnt an Bedeutung, und die Weiterbildung ermöglicht es unter anderem, besagte Selbstwahrnehmung zu pflegen und zu bekräftigen.*

*Mit den 8 Bereichen des Weiterbildungsprogramms für Senioren sind die behandelten Thematiken so variiert wie die Interessen auch vielfältig sind. Seien es Kurse rund um Kultur, Sport, Gesundheit oder auch Technologien – für jeden ist etwas dabei, und entspricht auch den aktuellen Trends.*

*In diesem Programm des ersten Semesters 2025 finden Sie die neuen Termine für die wesentlichen Weiterbildungen, die erneut angeboten werden, sowie eine ganze Reihe neuer Kurse. Aktuell relevante Themen sind ebenfalls enthalten, zum Beispiel mit einer Informations-Session die es ermöglichen soll, die aktuellen Gespräche zu den Renten zu verstehen. Im vorliegenden Programm finden Sie ebenfalls Gesundheits-Kochkurse, neue Literatur-Kurse sowohl als auch Ausflüge zur Entdeckung derzeitiger Ausstellungen.*

*Wir hoffen, dass Sie in dieser Auswahl Kurse finden werden, die Ihren Erwartungen entsprechen, und wünschen Ihnen tolle (Neu-)Entdeckungen bei der Teilnahme an unseren Kursen.*

*Januar 2025*

## On a l'âge que l'on ressent



Jean-Claude  
Reding

Vice-président  
de la CSL

Les modifications démographiques, numériques, économiques et sociales sont constantes et engendrent une évolution continue des différents profils-types dans le temps, celui des seniors n'en faisant pas exception, notamment avec le phénomène de vieillissement de la population et l'augmentation de l'espérance de vie.

Ainsi, les besoins, intérêts et priorités des différents profils se transforment, et il faut en tenir compte afin de pouvoir y apporter une réponse pertinente. Le Luxembourg Lifelong Learning Centre, LLLC, la formation continue de la Chambre des salariés, CSL, contribue en ce sens - et ce depuis maintenant plus de cinq ans - à l'accompagnement des seniors avec une offre de formation adaptée à leurs besoins.

En effet, la formation continue a pour objectif premier de permettre à toute personne d'évoluer selon ses propres ambitions, et renforce par la même occasion la conscience de l'environnement ambiant et du rôle individuel endéans ce même environnement.

Prendre en main sa retraite et la façonner selon ses envies et aspirations en faisant des choix éclairés sous-entend que l'on comprenne le monde dans lequel on évolue. La formation, et en particulier la formation citoyenne, y représente dès lors un facteur clé, permettant à l'individu vivant en société d'accéder à l'information, de le sensibiliser quant aux enjeux actuels et, fort de connaissances ainsi acquises, l'encourage à développer son esprit critique qui, à son tour, lui permet alors d'analyser et de questionner. Ce, tout en conscience de ses responsabilités et de son propre rôle à travers la perception de soi.

Et cette perception de soi repose sur divers facteurs. Aujourd'hui, l'âge ne conduit plus à une catégorisation automatique ou traditionnelle. L'expression « on a l'âge que l'on ressent » prend alors tout son sens, et la formation permet entre autres de cultiver et d'affirmer ladite perception de soi.

A travers les 8 domaines de formations qu'offre le programme des formations pour seniors, les sujets

abordés sont aussi variés que les intérêts multiples. Qu'il s'agisse de formations ayant trait à la culture, le sport, la santé, la technologie - il y en a pour tous les goûts, et en accord avec les tendances du moment.

Dans ce programme du premier semestre 2025, vous retrouverez les nouvelles dates pour les formations essentielles reconduites, ainsi qu'une panoplie de nouveaux cours. Des sujets d'actualités se retrouvent dans ce programme, par exemple à travers une séance d'information permettant de comprendre les discussions en cours autour des retraites. Vous y retrouverez également des nouveaux cours de santé en cuisine, des nouveaux cours de littérature ainsi que des excursions permettant la découverte d'expositions actuelles, avec l'accompagnement d'un formateur expert.

Parmi cette sélection, nous espérons que vous trouverez des formations correspondant à vos aspirations, et nous vous souhaitons de belles (re-)découvertes lors de votre participation à nos formations.

Janvier 2025

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b><i>Digitale Tools und deren Nutzung</i></b>	<b>08</b>
<b>2</b>	<b><i>Die Bürgerrechte und verschiedenen Dienstleistungen</i></b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b><i>Künstlerischer Ausdruck – die Workshops</i></b>	<b>32</b>
<b>4</b>	<b><i>Kunst, Musik und Geschichte</i></b>	<b>44</b>
<b>5</b>	<b><i>Körper, Geist und Sport</i></b>	<b>52</b>
<b>6</b>	<b><i>Gesundheit und Vorsorge</i></b>	<b>62</b>
<b>7</b>	<b><i>Kulinarik und Wein</i></b>	<b>86</b>
<b>8</b>	<b><i>Sprachen und Sitten</i></b>	<b>92</b>
	<i>Weiterbildungskalender - pro Monat</i>	98
	<i>Weiterbildungskalender - auf Anfrage / Warteliste</i>	102
	<i>Anmeldeformular</i>	103

# Sommaire

<b>1</b>		<b>Les outils numériques et leur utilisation</b>	<b>09</b>
<b>2</b>		<b>Les droits des citoyens et différents services</b>	<b>19</b>
<b>3</b>		<b>L'expression artistique - les ateliers</b>	<b>33</b>
<b>4</b>		<b>L'art, la musique et l'histoire</b>	<b>45</b>
<b>5</b>		<b>Le corps, l'esprit et le sport</b>	<b>53</b>
<b>6</b>		<b>La santé et la prévention</b>	<b>63</b>
<b>7</b>		<b>La gastronomie et le vin</b>	<b>87</b>
<b>8</b>		<b>Les langues et les coutumes</b>	<b>93</b>
		Calendrier des formations - par mois	98
		Calendrier des formations - sur demande / liste d'attente	102
		Formulaire d'inscription	105
		Conditions générales	110

# Praktische Informationen

## Präsentation

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

## Zusammenfassend

### **SPRACHE**

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

### **DAUER**

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

### **UHRZEIT**

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

### **TERMINE**

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

### **ORT**

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### **WEITERBILDUNGSBEREICHE**

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

### **MITTAGESSEN**

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, an entsprechend gekennzeichneten Kurstagen ein Mittagessen (12:00-13:00 Uhr) in der CSL-Brasserie zum Preis von 10 € einzunehmen. **Die Reservierung sollte bis spätestens 09:00 Uhr am Kurstag im Sekretariat der CSL/LLLC erfolgen.**

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

### **ANMELDUNG**

Um die Qualität seiner Dienstleistungen zu optimieren, bietet das Luxembourg Lifelong Learning Centre die Möglichkeit einer Online-Registrierung an. Es ist jedoch auch möglich, sich mittels eines ausgefüllten Anmeldeformulars in Papierform (S.103) anzumelden, entweder:

- per E-Mail an [formation@LLLC.lu](mailto:formation@LLLC.lu) oder
- per Post an **CSL/LLLC  
B.P. 1263  
L-1012 Luxembourg**

 Diesen Katalog können Sie auf unserer Internetseite [LLLC.lu](http://LLLC.lu) herunterladen.



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

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



formation@LLLC.lu  
LLLC.lu



# Les informations pratiques

## Présentation

Les formations et activités proposées dans cette brochure s'adressent aux seniors, qui ont plus de 60 ans ou qui sont en retraite. Elles se déroulent en semaine, pendant la journée.

## En résumé



### LANGUE

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



### DURÉE

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



### HORAIRE

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



### DATES - SESSIONS

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



### LIEU

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



### LES DOMAINES PROPOSÉS

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



### DÉJEUNER

Les participants ont la possibilité de prendre le repas de midi (12h00-13h00) à la brasserie de la CSL les jours de formation pour un prix de 10 €. Une mention est indiquée à cet effet sur la fiche formation, le cas échéant. **La réservation du repas doit être effectuée au plus tard le jour même avant 09h00 au secrétariat de la CSL/LLLC.**

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



### INSCRIPTION

Afin d'optimiser la qualité de ses services, le Luxembourg Lifelong Learning Centre offre la possibilité d'inscription en ligne. Cependant, il est toujours possible de s'inscrire moyennant un formulaire d'inscription version papier (p.105) dûment rempli, soit

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



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



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

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



formation@LLLC.lu  
LLLC.lu





## Digitale Tools und deren Nutzung

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

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

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 1

## Les outils numériques et leur utilisation

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

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

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## La découverte du monde numérique

### CONTENU

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

### REF. SN1101



FR



5 x 3 heures



08h30 > 11h30



06/03/2025  
13/03/2025  
18/03/2025  
20/03/2025  
27/03/2025



105 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Déi digital Welt entdecken

### INHALT

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

### REF. SN1101L



LU



5 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



06/03/2025  
13/03/2025  
18/03/2025  
20/03/2025  
27/03/2025



105 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Internet et son utilisation

### CONTENU

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

### REF. SN1102



FR



3 x 3 heures



08h30 > 11h30



22/04/2025  
24/04/2025  
29/04/2025



65 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les applications luxembourgeoises au quotidien

### CONTENU

Amenez votre tablette ou votre smartphone personnel et nous vous aiderons à faciliter votre quotidien avec des applications (APPs) typiquement luxembourgeoises.

- Loisirs (Visit Luxembourg, What's Up) ;
- Mobilité (mobiliteit.lu, CFL mobile, Parkings) ;
- Marche, randonnée et vélo (Geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheem) ;
- Santé (sante.lu, doctena, pharmacies, qualité de l'air) ;
- Annuaire (editus.lu) ;
- Nouvelles (actualités et journaux luxembourgeois) ;
- Restauration ;
- Information (météo, poubelles).

La liste proposée des APPs n'est pas figée et nous essayons, dans la mesure du possible, d'être flexibles en nous adaptant aux intérêts du groupe.

### REF. SN1102-1



FR



3 x 3 heures



08h30 &gt; 11h30

13/05/2025  
15/05/2025  
22/05/2025

65 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Sech am Internet erëmfannen

### INHALT

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

### REF. SN1102L



LU



3 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



22/04/2025  
24/04/2025  
29/04/2025



65 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Lëtzebuergesch App's am Alldag benotzen

### INHALT

Bréngt Äre Smartphone oder Ären Tablet mat a mir weisen Iech, wéi Dir Ären Alldag vereinfache kënnt mat lëtzebuergeschen Apps aus de Beräicher:

- Mobilitéit (mobilitéit.lu, CFL mobile, webtaxi, hellotaxi).
- Neiegkeeten (Lëtzebuenger Norichten an Zeitungen).
- Spadséieren, wanderen a Vëlo fueren (Geoportail, Éislek, VDL, Letsbike, Vakanz doheim).
- E-Commerce.
- Gesondheet (sante.lu, doctena).
- Restaurant'en.
- Telefonsbicher (editus.lu).
- a villes méi.

### REF. SN1102L-1



LU



3 x 3 Stonnen



08.30 > 11.30 Auer



13/05/2025  
15/05/2025  
22/05/2025



65 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Créer un album photos

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

### CONTENU

- Préparer son album :
  - sélectionner les photos ;
  - classer et renommer les photos ;
  - La prise en main d'un outil de création d'un album photo.
- 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.
- Créer son album :
  - télécharger les photos ;
  - placer les photos sur les pages de l'album ;
  - ajouter des titres et commentaires.
- Améliorer les photos :
  - couleurs, luminosité, etc.

**REF. SN1107**



FR



2 x 3 heures



14h00 > 17h00



20/03/2025  
27/03/2025



40 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



# Non respect de vos droits ?

L'Union Luxembourgeoise des Consommateurs vous vient en aide

**ULC nouvelle asbl**  
[www.ulc.lu](http://www.ulc.lu)

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

**Heures d'ouverture des bureaux à Howald**  
de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

**Consultations par des conseillers de l'ULC, des avocats et conseillers fiscaux sur rendez-vous uniquement**

#### **Permanences téléphoniques**

les lundis, mercredis et vendredis de **08h00 à 13h00** /  
les mardis et jeudis de **08h00 à 12h00**

**Consultations hebdomadaires par des conseillers de l'ULC à**

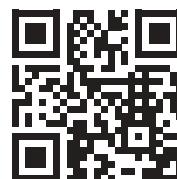
#### **Ettelbruck Maison sociale**

40, avenue Salenty  
les jeudis de 14h00 à 16h00

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

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

Scannez le QR-Code pour visiter notre site Internet.



## Union Luxembourgeoise des Consommateurs

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

E-mail : [info@ulc.lu](mailto:info@ulc.lu)  
[www.ulc.lu](http://www.ulc.lu)

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





## Die Bürgerrechte und verschiedenen Dienstleistungen

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

*Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Patiente Verriedung A.s.b.l. Informationsver-*

*staltungen an, die Ihnen ein besseres Verständnis Ihrer Rechte ermöglichen. Ergänzend hierzu wurden konkrete Schulungen in Zusammenhang mit den verschiedenen Vorgehensweisen und verfügbaren Dienstleistungen ausgearbeitet, um auf individuelle Fragen eingehen zu können.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



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



# 2

## Les droits des citoyens et différents services

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

Cette année encore, en collaboration avec la Patiente Verriedung A.s.b.l., nous vous proposons des séances d'information permettant une meilleure compréhension de vos droits.

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

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## Réforme des pensions : entre nécessité et controverses

La pérennité du système de pension est au centre des discussions. Alors que les débats sur une possible réforme s'intensifient, les interrogations et controverses autour de la nécessité d'une telle réforme se multiplient.

### CONTEXTE

- Pourquoi envisage-t-on une réforme ?
- Analyse critique des projections à long terme
- État des lieux et chiffres clés du système de pensions
- Quels sont les effets de la réforme des pensions de 2012 ?
- Quels aspects devraient être réformés ?
- Quelles solutions envisager face à une hausse des dépenses ?

### OBJECTIFS

- Appréhender le contexte des débats en cours
- Distinguer mythes et réalités sur les pensions
- Comprendre les effets de la réforme de 2012
- Reconnaître que les défis de financement sont maîtrisables

REF. **SN2701**



FR



2 ½ heures



14h00 > 16h30



11/03/2025



Gratuit



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# D'Fleegeversécherung

## ZILER

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

## INHALT

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

## REF. SN2301L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



26/02/2025



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



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

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2302



FR



2 heures



14h00 > 16h00



03/03/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Den elektronische Patientendossier (Dossier de soins partagé, DSP)

### INHALT

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

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN2303L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



26/03/2025



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les traitements médicaux à l'étranger

### CONTENU

- A quoi dois-je faire attention en cas de soins à l'étranger ?
- Vacances à l'étranger.
- Traitement programmé à l'étranger.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN2304



FR



2 heures



14h00 > 16h00



28/04/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Déi medezinesch Rechnunge verstoen

### INHALT

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

### AN ZESUMMENAARBECHT MAT:



### REF. SN2305L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



18/06/2025



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les règles et les droits de succession

### CONTENU

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

### REF. SN2401



FR



3 ½ heures



16h00 &gt; 19h30



06/03/2025



25 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# Le patrimoine

## CONTENU

### La fiscalité du patrimoine :

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

### Le transfert du patrimoine :

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

## REF. SN2601



FR



3 heures



09h00 &gt; 12h00



01/04/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## De Patrimoine

### INHALT

- D'Besteierung vum Patrimoine:
  - Wéi gëtt mäin Zënsakommes besteiert (Bankkonten, lëtzebuergesch an auslännesch Obligatiounen, Relibi)?
  - Wéi gi meng Dividende besteiert (Aktie vu lëtzebuergesch an auslännesche Gesellschaften, Holdingfirmen an UClen)?
  - Wéi gi meng Kapitalgewënn (kuerzfristeg, laangfristeg, grouss Holdingen) 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'Iwwerdroe vum Räichtum:
  - Ierf- a Schenkungssteuer zu Lëtzebuerg;
  - D'Organisatioun vun der Ierfschaft duerch de Regime vum Bestietnis;
  - Wéi kann ech am Beschte mäi beweegleche Patrimoine iwwerdroe?
  - Wéi kann ech am beschte mäi Geschäft iwwerdroe? Ass et méiglech d'Kontroll ze halen?
  - Wéi ginn déi meescht lëtzebuergesch, franséisch a belsch Immobilien iwwerdroen?

### REF. SN2601L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



03/04/2025



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Comment remplir une déclaration d'impôts ?

### CONTENU

La déclaration d'impôts au Luxembourg pour l'exercice 2024 : une option ou une obligation ?

Souvent associée à une corvée compliquée, cette démarche peut pourtant s'avérer intéressante, lorsque l'on dispose des connaissances clé.

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

### REF. SN2602



FR



3 heures



09h00 &gt; 12h00



25/03/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## D'Steiererklärung

### INHALT

D'Steiererklärung fir d'Finanzjoer 2024, eng Optioun oder eng Verpflichtung? Och wann et allgemeng komplizéiert schéngt, kann dëst mat den richtegen Kenntnisser och interessant ginn.

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

### REF. SN2602L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



27/03/2025  
04/04/2025



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



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

**Nous sommes là pour vous aider !**

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

## Brauchen Sie Hilfe im Gesundheits- und Sozialversicherungsbereich?

**Wir helfen Ihnen gerne weiter!**

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

## Qui sommes-nous? Über uns



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

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

[info@patienteverriedung.lu](mailto:info@patienteverriedung.lu)

[patienteverriedung.lu](http://patienteverriedung.lu)





## Künstlerischer Ausdruck – die Workshops

*Das Gelernte anwenden und eine Idee in die Tat umsetzen, von der Theorie zur Praxis übergehen: Die Workshops bieten die Möglichkeit einer anderen Form des Lernens in einem kreativen und anregenden Umfeld.*

*In unseren Workshops steht Ihr künstlerischer Ausdruck im Vordergrund und wird von erfahrenen Kursleitern betreut: Musik, Malerei, bildende Kunst – Entdecken Sie verschiedene Bereiche des künstlerischen Schaffens.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



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



# 3

## L'expression artistique – les ateliers

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

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

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## Les arts plastiques : le langage

### CONTENU

- La peinture.
- Les collages.
- La technique mixte.
- La grammaire de la forme :
  - le point ;
  - la ligne et le plan ;
  - les lois des équilibres statiques et dynamiques ;
  - les tensions.
- La loi des paradoxes.
- Les exercices pratiques.
- L'abstraction et la figuration.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3201



FR



3 heures



09h00 > 12h00



26/02/2025



55 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les arts plastiques : la grammaire de la couleur

### CONTENU

- L'abstraction et la figuration.
- Les couleurs primaires.
- Le cercle chromatique.
- Les contrastes simultanés.
- Les lois spatiales du langage des couleurs.
- Exercices pratiques :
  - Néoplasticisme ;
  - Divisionnisme ;
  - Expressionnisme ;
  - Abstraction ;
  - Figuration.
- Les réalisations.
- La peinture.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3202



FR



3 heures



09h00 > 12h00



19/03/2025



55 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les arts plastiques : la grammaire de la composition

### CONTENU

- Les lois fondamentales de la composition dynamique.
- Les équilibres.
- Les approches extrême-orientale et occidentale de l'espace.
- Les réalisations.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3203



FR



3 heures



09h00 > 12h00



11/06/2025



55 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dessin : les bases

### OBJECTIFS

Les cours de dessin ont pour objectif de saisir les lois élémentaires du dessin par le biais de plusieurs écoles qui marquent la pertinence de cette discipline.

### CONTENU

- La disponibilité du regard.
- L'observation.
- Le croquis par la saisie des points repères.
- La recherche du trait juste.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3301

 FR

 3 heures

 09h00 > 12h00

 29/01/2025

 35 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dessin : Nordique

### OBJECTIFS

Les cours de dessin ont pour objectif de saisir les lois élémentaires du dessin par le biais de plusieurs écoles qui marquent la pertinence de cette discipline.

### CONTENU

- Croquis avec la recherche de la proportion dans l'espace.
- Technique d'approche avec calcul visuel direct, en saisie de repères et d'axe.
- Le dessin de valeur et de trait.
- La structuration sensible de l'espace.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3302



FR



2 heures



10h00>12h00



23/04/2025



35 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le dessin : Gréco-Latin

### OBJECTIFS

Les cours de dessin ont pour objectif de saisir les lois élémentaires du dessin par le biais de plusieurs écoles qui marquent la pertinence de cette discipline.

### CONTENU

- Croquis avec la recherche de la proportion dans l'espace par une approche de figures géométriques, par la mise en valeur du volume.
- La structuration géométrique de l'espace.

### EN COLLABORATION AVEC :



### REF. SN3303

 FR

 2 heures

 10h00>12h00

 07/05/2025

 35 €

 Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Improvisatioun - Spaass um Onbekannten

### INHALT

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

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

Zesummen entdecke mir den Improvisatiounstheater an domat och eis eege virdru verstoppt Talenter.

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

REF. **SN3401L**



LU



5 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



03/03/2025  
10/03/2025  
17/03/2025  
24/03/2025  
31/03/2025



85 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Léieren duerch Rollespiller: Generatiounsiwwergräifend Kommunikatioun

### INHALT

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

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

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

### REF. SN3402L



LU



5 x 2 Stonnen



15.00 > 17.00 Auer



05/03/2025  
12/03/2025  
19/03/2025  
26/03/2025  
02/04/2025



85 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Création de parfums - les parfums iconiques

### CONTENU

Initiation à l'art de la création de parfums :

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

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

### REF. SN3501



FR



4 x 3 heures



16h30 > 19h30



14/05/2025  
21/05/2025  
04/06/2025  
11/06/2025



85 €  
Forfait matériel : 120€



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

### EN COLLABORATION AVEC :

*Cepa*  
amb.

# À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION ?

Découvrez notre offre complète sur  
LLLC.lu



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

Nos formations,  
votre atout.



#### Les différentes formules :

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

YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG



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





## *Kunst, Musik und Geschichte*

*Anregen von Gedächtnis und Kreativität, Abbau von Alltagsstress, Perspektivwechsel – es gibt unzählige Vorteile, die im Zusammenhang mit Kunst immer wieder genannt werden.*

*Sie möchten sich mit den großen Klassikern vertraut machen oder Ihr bestehendes Wissen erweitern? Konzerte und Ausstellungen besuchen, um Künstler zu entdecken und zu treffen, die Meister Ihres Handwerks sind?*

*Einen Sprung in die Vergangenheit machen und mehr über die verschiedenen Epochen erfahren?*

*Die in diesem Bereich angebotenen Kurse richten sich sowohl an Ihren Wissensdurst als auch an Ihre Sinne.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 4

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

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

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

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

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## L'histoire de l'art : introduction

### CONTENU

- De l'Art Pariétal aux Renaissances - XVI<sup>e</sup> siècle.
- Du XVI<sup>e</sup> siècle au XIX<sup>e</sup> siècle en Occident.
- Occident, Extrême-Orient.

### REF. SN4101



FR



2 heures



14h00>16h00



31/01/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### CONTENU

- L'École de Barbizon.
- Le Réalisme et le Naturalisme.
- Le Romantisme, le Symbolisme et le Scientisme.
- L'Impressionnisme, le Divisionnisme et le Cubisme.
- L'Expressionnisme, le Dadaïsme et le Surréalisme.
- L'abstraction.
- Le Bauhaus.

### REF. SN4102



FR



2 heures



14h00>16h00



04/04/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## L'histoire de l'art : le postmodernisme

### CONTENU

- Le Néo-Dadaïsme.
- Le Nouveau Réalisme.
- Minimal Art.
- Arte Povera.
- Le Photoréalisme.
- Le Fluxus.

### REF. SN4103



FR



2 heures



14h00 > 16h00



16/05/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Excursion : le Centre Pompidou à Metz

### CONTENU

Expositions :

• KATHARINA GROSSE

Peintures monumentales  
immersives.

• CERITH WYN EVANS

Jardins poétiques, chorégraphie  
de sculptures de néon.

### REF. SN4104



FR



8 heures



09h00 > 17h00



21/02/2025



65 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les années folles à St Germain des Prés

### CONTENU

Découverte du début du XX<sup>e</sup> siècle à St Germain des Prés entre écrivains, philosophes, peintres et musiciens... Une grande époque haute en couleur et en rebondissements, en idées nouvelles depuis le surréalisme jusqu'aux années 70.

### REF. SN4403



FR



3 heures



09h00 > 12h00



25/02/2025



20 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## La francophonie et ses pépites

### CONTENU

Des hommes et des femmes ont choisi la langue française pour écrire. D'Afrique, du Canada, des Territoires d'Outre-mer en passant par la Belgique et le Luxembourg, ils enrichissent considérablement la littérature par leurs plumes excellentes et différentes.

### REF. SN4404



FR



3 heures



09h00 &gt; 12h00



11/03/2025



20 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg



## *Körper, Geist und Sport*

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

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

*In dieser Rubrik finden Sie ebenfalls Kurse zur Vorbereitung auf verschiedene Aktivitäten, um im Alltag fit zu sein.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



Weitere  
Informationen  
auf **LLLC.lu**



# 5

## Le corps, l'esprit et le sport

Prendre soin tant de son corps que de son esprit est essentiel pour profiter au mieux des belles choses de la vie !

Vous trouverez ici des cours de Yoga, de Sophrologie ou de Zumba qui permettent justement de prendre soin des deux à la fois.

Vous trouverez également des cours pour être en forme au quotidien.

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## Sophrologie : garder son corps en équilibre

### CONTENU

- Mieux vieillir et s'adapter au quotidien : améliorer son confort de vie.
- Renforcer ses capacités cognitives (l'attention, la mémoire, la confiance, etc.).
- Apprendre à avoir un meilleur sommeil.
- Entretenir sa joie de vivre.
- Faire voyager sa conscience.
- Se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

### REF. SN5101



FR



10 x 1 ½ heures



10h00 > 11h30



22/04/2025  
29/04/2025  
06/05/2025  
13/05/2025  
20/05/2025  
03/06/2025  
10/06/2025  
17/06/2025  
24/06/2025  
01/07/2025



105 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### ZILER

Sport maachen ass gutt fir d'Gesondheet; dee Saz hu mer all schonn héieren. Mir schaffe mat lech zesumme fir Är Gesondheet an Äert Wuelbefannen ze stäerken. Mir stäerken d'Häerz, d'Muskelen an och d'Moral fir dass Dier méi fit duerch Ären Alldag kommt.

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

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN5201L



LU



15 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



04/02/2025  
11/02/2025  
25/02/2025  
04/03/2025  
11/03/2025  
18/03/2025  
25/03/2025  
01/04/2025  
22/04/2025  
29/04/2025  
06/05/2025  
13/05/2025  
20/05/2025  
03/06/2025  
10/06/2025



210 €



SMARTFORM – Fitness & More  
L-3855 Schifflange

## Mir stäerken lech de Réck!

### ZILER

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

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



### REF. SN5202L



LU



15 x 2 Stonnen



11.00 > 13.00 Auer



07/02/2025  
14/02/2025  
28/02/2025  
07/03/2025  
14/03/2025  
21/03/2025  
28/03/2025  
04/04/2025  
25/04/2025  
02/05/2025  
16/05/2025  
23/05/2025  
06/06/2025  
13/06/2025  
20/06/2025



210 €



SMARTFORM – Fitness & More  
L-3855 Schifflange

## Yoga : mettez le cap sur votre bien-être

### OBJECTIFS

Apprendre à revenir dans l'instant présent.

Pratiquer en douceur des postures qui seront toujours adaptées aux différents pratiquants présents, adieu à la recherche de performance.

Découvrir comment respirer correctement et quels sont les effets de la respiration sur votre quotidien.

Expérimenter une plus grande vigilance, une plus grande détente grâce à des outils de concentration et de relaxation simples et accessibles à tous.

S'intéresser à la philosophie du yoga grâce aux conseils donnés sur l'hygiène de vie, l'alimentation, le rythme des saisons, le respect de vos limites et celles des autres.

### CONTENU

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

### REF. SN5301



FR



15 x 1 ½ heures



10h00 > 11h30



04/02/2025  
11/02/2025  
04/03/2025  
11/03/2025  
18/03/2025  
25/03/2025  
01/04/2025  
06/05/2025  
13/05/2025  
20/05/2025  
03/06/2025  
10/06/2025  
17/06/2025  
24/06/2025  
01/07/2025



105 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Le jeu d'échec - débutant

### CONTENU

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

### REF. SN5501



FR



10 X 2 heures



14h00 > 16h00



25/02/2025  
04/03/2025  
11/03/2025  
18/03/2025  
25/03/2025  
01/04/2025  
22/04/2025  
29/04/2025  
06/05/2025  
13/05/2025



140 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Hypnose im Alltag

### INHALT

Hutt Dir lech dacks gefrot wat Hypnos alles ass? Firwat maachen d'Leit verréckt Saachen op der Bün a schénge mächtég, agespaart an den Hänn vun engem Hypnotiseur? D'Thema Hypnos ass an der leschter Zäit ëmmer méi ukomm a leider gëtt dat richtegt net ëmmer an de Medien a Show vermëttelt.

Et geet drëms Hypnos ze verstoen, ze erliewen an ze léiere fir dës Virurteeler ze klären:

- Wéi a firwat funktionéiert Hypnos?
- Wat ass domat méiglech a wou sinn d'Limitten?
- Erleift et live a kritt Äntwerten op Är Froen.

### REF. SN5601L



LU



3 Stonnen



09.00 > 12.00 Auer



11/03/2025



20 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Zumba Gold®

### ZIELE

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

### INHALT

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

### REF. SN5801



LU



15 x 1 Stunde



18.00 > 19.00 Auer



26/02/2025  
05/03/2025  
12/03/2025  
19/03/2025  
26/03/2025  
02/04/2025  
23/04/2025  
30/04/2025  
07/05/2025  
14/05/2025  
21/05/2025  
04/06/2025  
11/06/2025  
18/06/2025  
25/06/2025



105 €

LLLC



2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# Petanque

## INHALT

- Aféierung : Petanque an déi verschidde Spillaarten
- Reegelen
- Praktescht Spillen
- Historique an déi aktuell Situatioun
- Material (verschidden Zorte vu Bullen)
- Ateliere mat prakteschen Exercicer
- Petanque zu Lëtzebuerg
- E Sport fir jiddereen
- Petanquematcher
- Technik, Taktik, Mental Stärkt
- Praktesch Exercicer
- Atelieren an Tournoi

## AN ZESUMMENARBECHT MAT:



## REF. SN5901



LU



5 x 3 Stonnen



14.00 > 17.00 Auer



02/04/2025  
23/04/2025  
30/04/2025  
07/05/2025  
14/05/2025



105 €



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



CEFOS  
12 rue des Châteaux  
L-5516 Remich



## Gesundheit und Vorsorge

*Ein gesunder Lebensstil ist grundlegend, um langfristig auf die eigene Gesundheit achten zu können.*

*Diesem Ziel dienen die Kurse im Bereich Gesundheit und Prävention. In den Good Practice-Kursen erhalten Sie wertvolle Tipps im Zusammenhang mit der Vorsorge, von der Ernährung bis hin zur Sicherheit im Alltag.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



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



# 6

## La santé et la prévention

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

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

**Inscription** via le formulaire p.105



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



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

### CONTENU

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

### REF. SN6101



FR



2 heures



14h00 > 16h00



04/02/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# L'ostéoporose

## CONTENU

- Comment prévenir et combattre l'ostéoporose par une alimentation adaptée?
- Quels sont les autres moyens ?
- Certains changements de notre mode de vie pourraient nous aider contre la fragilisation des os qui s'accroît avec l'âge.

## REF. SN6102



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



21/01/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle

### CONTENU

- Comment préparer son corps à passer l'hiver ?
- Comment booster les défenses de notre corps par l'alimentation ?
- Comment s'occuper de son intestin pour optimiser sa santé ?

### REF. SN6103



FR



2 heures



14h00 > 16h00



20/05/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### CONTENU

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

### REF. SN6104



FR



2 heures



14h00 &gt; 16h00



13/05/2025



20 €



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de premier secours

### 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 :



### REF. SN6401



FR



2 x 8 heures



09h00 &gt; 17h00

Sur demande  
(cf. modalités page 102)

110 €

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

## Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter

### ZILER

Geforen unerkennen, vermeiden, bewäerten an entspriechend reagéieren.

### INHALT

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

### AN ZESUMMENARBECHT MAM:



### REF. SN6402L



LU



2 x 8 Stonnen



09.00 > 17.00 Auer



Op Ufro  
(cf. modalités page 102)



110 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments ?

### CONTENU

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



REF. SN6501



FR



3 heures



16h00 > 19h00



14/05/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement

### CONTENU

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



### REF. SN6502

FR

3 heures

16h00 > 19h00

05/02/2025

45 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : sans gluten - les bons choix

### CONTENU

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



REF. **SN6504**



FR



3 heures



16h00 > 19h00



04/06/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?

### CONTENU

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



### REF. SN6506

FR

3 heures

16h00 > 19h00

21/05/2025

45 €

LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : les épices santé - le goût, les vertus et l'art de les associer

### CONTENU

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



REF. SN6509



FR



3 heures



16h00 > 19h00



02/04/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# Cours de santé en cuisine : quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?

## CONTENU

- Des études scientifiques nous montrent que changer son alimentation et son mode de vie pourraient protéger le cerveau du vieillissement.
- Comment améliorer cette santé du cerveau en optimisant :
  - la concentration ;
  - la créativité ;
  - la mémoire ;
  - le bien-être ;
  - etc.



## REF. SN6511

 FR

 3 heures

 16h00 > 19h00

 11/06/2025

 45 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : le jeûne intermittent

### CONTENU

- Le jeûne intermittent est une pratique de santé qui a les mêmes effets que la restriction calorique avec beaucoup plus de facilité pour le long terme.
- Quels sont les bénéfices ?
- Que disent les dernières études ?
- Comment le faire ?
- Qui peut le suivre ?



REF. **SN6512**



FR



3 heures



16h00 > 19h00



02/07/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : les bons choix alimentaires sans tomber dans le piège du «Health-Washing»

### CONTENU

- Le « Health-Washing » consiste à rendre un aliment ultra transformé un peu plus sain pour continuer à le vendre alors que c'est toujours ultra transformé.
- Les consommateurs les mangent en pensant faire attention à leur santé.
- Néanmoins, ces aliments :
  - ont une pauvreté nutritionnelle ;
  - entraînent une prise de poids avec une perte d'énergie ;
  - sont riches en additifs et en mauvais gras ;
  - sont addictifs.



### REF. SN6513



FR



3 heures



16h00 &gt; 19h00



18/06/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Cours de santé en cuisine : l'équilibre acido-basique et l'alimentation

### CONTENU

- L'alimentation industrielle est acidifiante pour notre corps avec des conséquences négatives sur la santé.
- C'est quoi cet équilibre acido-basique ?
- Comment le rétablir et quelle alimentation pour y parvenir ?



REF. SN6514



FR



3 heures



16h00 > 19h00



26/03/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

# Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire

## OBJECTIFS

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

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

## CONTENU

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

## REF. SN6515



FR



3 heures



16h00 &gt; 19h00



09/07/2025



45 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## EN COLLABORATION AVEC :



## Kraidertour: Et gëtt keen Onkraut - géint alles ass e Kraut gewuess!

### INHALT

Et gëtt keen Onkraut.

Mir entdecken zesummen d'Aartevialfalt vun de Lëtzebuenger Kraider, Heelplanzen an hir Wierkung, Wëllkraider fir z' iessen an hire Liewensraum.

Treffpunkt ass d'Uertschaft Méideng (Medingen) an der Gemeng Contern beim klengen Centre Culturel.



### REF. SN6601L



LU



3 ½ Stonnen



14.30 > 18.00 Auer



29/04/2025



30 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

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

### OBJECTIFS

Vous vous posez des questions autour des maladies neurocognitives ? C'est quoi la différence entre oubli et démence ? Où trouver des services et offres d'aide au Luxembourg ?

### CONTENU

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

### EN COLLABORATION AVEC :



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



### REF. SN6801



FR



2 heures



14h00 > 16h00



26/03/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?

### ZILER

Dir stëllt Iech Froen zum Thema Demenz? Dir frot Iech, wat ass den Ënnerscheed tëschent Vergiesslechkeet a Demenz? Oder wou een zu Lëtzebuerg kann Ënnerstëtzung fannen?

### INHALT

Wat ass eng Demenz?

- Welch verschidden Demenzformen gëtt et (Alzheimer, vaskuläre Demenz, Frontotemporale Demenz, usw.), wat sinn d'Symptomer, Verlaf, ...?
- Ënnerscheed tëschent Vergiesslechkeet a Demenz.
- Ëmgang a Kommunikatioun mat Beträffenen.
- Ënnerstëtzungs- a Hëllefsofferen zu Lëtzebuerg.

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



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



### REF. SN6801L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



19/03/2025



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Ëmgang mat enger Persoun mat Demenz

### INHALT

Demenzkrankunge besser verstoen an Erausforderungen am Alldag besser meeschteren.

Op wat ass et wichteg opzepasse bei der Kommunikatioun a beim Ëmgang mat engem Mënsch mat Demenz?

Wat ass erausforderend Verhale bei Demenz? Wat kënnen Ursaache vun esou engem Verhale sinn? Wéi kann ech a schwierege Situatiounen besser reagéieren? (z. B. wann d'Persoun wëllt „heem“ goen, wann d'Persoun séier opbruecht ass, ...)

Abléck a verschidde Kommunikatiounstechniken (z. B. Validatioun).

### AN ZESUMMENARBECHT MAT:



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



### REF. SN6802L



LU



2 Stonnen



14.00 > 16.00 Auer



11/06/2025



15 €



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



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Entrer en relation avec une personne atteinte de démence

### CONTENU

Mieux comprendre les maladies démentielles et mieux gérer les défis au quotidien.

Qu'est-ce qui est important à savoir pour la communication avec une personne atteinte de démence ?

Qu'est-ce qu'un comportement « provocant »? Quelles peuvent être les causes d'un tel comportement ? Comment puis-je mieux réagir dans des situations difficiles ? (par exemple quand la personne veut rentrer « chez elle », quand la personne est facilement irritable, ...)

Aperçu de diverses techniques de communication (par exemple la validation).

### EN COLLABORATION AVEC :



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



### REF. SN6803



FR



2 heures



14h00 > 16h00



02/07/2025



15 €



Possibilité de déjeuner  
sur place au tarif préférentiel  
de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg





## *Kulinarik und Wein*

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

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

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

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



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



# 7

## La gastronomie et le vin

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

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

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

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## Les vins rosés biologiques de France

### CONTENU

- Le rosé.
- Les méthodes de fabrication.
- Les vins de fête ou vins de mode.
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins et vignerons y relatifs.

### REF. SN7613



FR



2 heures



17h00 > 19h00



10/06/2025



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les vins biologiques - Bordeaux

### CONTENU

- Initiation à la dégustation.
- Le terroir, le cépage et les vigneronns de la région viticole.
- Explications sur les vins y relatifs.

### REF. SN7615

 FR

 2 heures

 17h00 > 19h00

 04/03/2025

 35 €

 LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Les vins biologiques du sud de l'Europe

### CONTENU

- Les vins du sud de l'Europe cultivés en bio (Espagne, Portugal, Italie, Grèce)
- Initiation à la dégustation.
- Explications sur les vins y relatifs.

### REF. SN7616



FR



2 heures



17h00 > 19h00



06/05/2025



35 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg





## Sprachen und Sitten

*Es ist an der Zeit zu reisen!*

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

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

*Dem Alltag entkommen – eine Kursdauer lang.*

**Anmeldung** über das Formular auf S.103



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



# 8

## Les langues et les coutumes

L'heure est aux voyages !

Et quel bonheur de reconnaître dans des bribes de conversation le nouveau vocabulaire que l'on est en train d'acquérir dans une langue étrangère et avec lequel on se familiarise petit à petit.

Nos cours de langues ne se limitent pas exclusivement à l'apprentissage d'une langue étrangère, mais abordent également les coutumes des différents pays.

Place à l'évasion, le temps d'un cours.

**Inscription** via le formulaire p.105



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



## Anglais intermédiaire A3 - B1 : conversation

### OBJECTIFS

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

### CONTENU

- Se présenter d'une manière simple et présenter quelqu'un.
- Communiquer avec d'autres personnes, entrer en contact, saluer, donner ses coordonnées.
- Échanger des informations sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances.
- Parler de ses activités quotidiennes et loisirs.
- Communiquer dans la vie de tous les jours : achats, restaurants, cafés.
- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
  - visite de deux films anglophones actuels ;
  - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
  - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

### REF. SN8101



EN | FR



10 x 2 heures + 2 sorties



10h00 > 12h00



16/01/2025  
23/01/2025 (sortie)  
06/02/2025  
27/02/2025  
06/03/2025  
13/03/2025  
20/03/2025  
27/03/2025  
03/04/2025 (sortie)  
10/04/2025



140 €  
Tickets cinéma et dîner non-inclus.



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

## Anglais avancé B2 - C2 : conversation adultes

### 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.
- La culture anglophone moderne sera au centre du cours :
  - visite de deux films anglophones actuels ;
  - conversations lors d'un dîner-discussion en anglais ;
  - lecture des romans anglais de notre choix et discussions en classe.
- La langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

### REF. SN8104



EN | FR



10 x 2 heures + 2 sorties



10h00 > 12h00



14/01/2025  
 21/01/2025  
 23/01/2025 (sortie)  
 04/02/2025  
 25/02/2025  
 04/03/2025  
 11/03/2025  
 18/03/2025  
 25/03/2025  
 01/04/2025  
 03/04/2025 (sortie)  
 08/04/2025



140 €  
 Tickets cinéma et dîner non-inclus



Possibilité de déjeuner sur place au tarif préférentiel de 10 €



LLLC  
 2-4 rue Pierre Hentges  
 L-1726 Luxembourg





Calendrier  
des formations

2025



## Calendrier des formations 2025 – par mois

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>JANVIER</b>			
14/01/2025	Anglais avancé B2 - C2 : conversation adultes	SN8104	95
16/01/2025	Anglais intermédiaire A3 - B1 : conversation	SN8101	94
21/01/2025	L'ostéoporose	SN6102	65
29/01/2025	Le dessin : les bases	SN3301	37
31/01/2025	L'histoire de l'art : l'introduction	SN4101	46
<b>FÉVRIER</b>			
04/02/2025	Fitness : Kuck no dengem Kierper a spier dech fit am Alldag	SN5201L	55
04/02/2025	Yoga : mettez le cap sur votre bien-être	SN5301	57
04/02/2025	L'anti-âge, comment bien vieillir et préserver sa santé ?	SN6101	64
05/02/2025	Cours de santé en cuisine : l'alimentation qui ralentit le vieillissement	SN6502	71
07/02/2025	Mir stäerken Iech de Réck!	SN5202L	56
21/02/2025	Excursion : le centre Pompidou à Metz	SN4104	49
25/02/2025	Le jeu d'échec - débutant	SN5501	58
25/02/2025	Les années folles à St Germain des Prés	SN4403	50
26/02/2025	D'Fleegeversécherung	SN2301L	21
26/02/2025	Zumba Gold ®	SN5801	60
26/02/2025	Les arts plastiques : le langage	SN3201	34

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
<b>MARS</b>			
03/03/2025	Rédiger sa directive anticipée du patient: que faut-il faire ?	SN2302	22
03/03/2025	Improvisatioun - Spaass um Onbekanntem	SN3401L	40
04/03/2025	Les vins biologiques - Bordeaux	SN7615	89
05/03/2025	Léieren duerch Rollespiller: Generatiouniwwergräifend Kommunikatioun	SN3402L	41
06/03/2025	La découverte du monde numérique	SN1101	10
06/03/2025	Déi digital Welt entdecken	SN1101L	11
06/03/2025	Les règles et les droits de succession	SN2401	26
11/03/2025	La francophonie et ses pépitres	SN4404	51
11/03/2025	Hypnose im Alltag	SN5601L	59
11/03/2025	Réforme des pensions : Entre nécessité et controverses	SN2701	20
12/03/2025	Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire	SN6515	79
19/03/2025	Just vergiesslech, oder stécht villäicht méi dohannert?	SN6801L	82
19/03/2025	Les arts plastiques : la grammaire de la couleur	SN3202	35
20/03/2025	Créer un album photos	SN1107	16
25/03/2025	Comment remplir une déclaration d'impôts ?	SN2602	29
26/03/2025	Den elektronische Patientendossier (Dossier de soins partagé, DSP)	SN2303L	23
26/03/2025	Simplement distrait(e), ou est-ce autre chose ?	SN6801	81
26/03/2025	Cours de santé en cuisine : l'équilibre acido-basique et l'alimentation	SN6514	78
27/03/2025	D'Steiererklärung	SN2602L	30

<b>DÉBUT</b>	<b>FORMATION</b>	<b>RÉFÉRENCE</b>	<b>PAGE</b>
<b>AVRIL</b>			
01/04/2025	Le patrimoine	SN2601	27
02/04/2025	Petanque	SN5901	61
02/04/2025	Cours de santé en cuisine : les épices santé - le goût, les vertus et l'art de les associer	SN6509	74
03/04/2025	De Patrimoine	SN2601L	28
04/04/2025	L'histoire de l'art : l'art moderne	SN4102	47
04/04/2025	D'Steiererklärung	SN2602L	30
22/04/2025	Internet et son utilisation	SN1102	12
22/04/2025	Sech am Internet erëmfannen	SN1102L	14
22/04/2025	Sophrologie : garder son corps en équilibre	SN5101	54
23/04/2025	Le dessin : Nordique	SN3302	38
28/04/2025	Les traitements médicaux à l'étranger	SN2304	24
29/04/2025	Kraidertour: Et gëtt keen Onkraut - géint alles ass e Kraut gewuess!	SN6601L	80
<b>MAI</b>			
06/05/2025	Les vins biologiques du sud de l'Europe	SN7616	90
07/05/2025	Le dessin : Gréco-Latin	SN3303	39
13/05/2025	Lëtzebuergesch App's am Alldag benotzen	SN1102L-1	15
13/05/2025	Les applications luxembourgeoises au quotidien	SN1102-1	13
13/05/2025	L'arthrose : l'alimentation adaptée pour diminuer la douleur	SN6104	67
14/05/2025	Cours de santé en cuisine : arthrose - comment diminuer les douleurs par des aliments ?	SN6501	70
14/05/2025	Création de parfums iconiques	SN3501	42

DÉBUT	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
16/05/2025	L'histoire de l'art : le postmodernisme	SN4103	48
20/05/2025	Renforcer et préserver son immunité par une approche nutritionnelle	SN6103	66
21/05/2025	Cours de santé en cuisine : cholestérol - comment le baisser ou l'équilibrer ?	SN6506	73

---

## JUIN

04/06/2025	Cours de santé en cuisine : sans gluten - les bons choix	SN6504	72
10/06/2025	Les vins rosés biologiques de France	SN7613	88
11/06/2025	Cours de santé en cuisine : quelle alimentation pour préserver et optimiser la mémoire ?	SN6511	75
11/06/2025	Les arts plastiques : la grammaire de la composition	SN3203	36
11/06/2025	Ëmgang mat enger Persoun mat Demenz	SN6802L	83
18/06/2025	Déi medezinesch Rechnunge verstoen	SN2305L	25
18/06/2025	Cours de santé en cuisine : les bons choix alimentaires sans tomber dans le piège du «Health-Washing»	SN6513	77

---

## JUILLET

02/07/2025	Cours de santé en cuisine : le jeûne intermittent	SN6512	76
02/07/2025	Entrer en relation avec une personne atteinte de démence	SN6803	84
09/07/2025	Cours de santé en cuisine : les maladies dites de civilisation et l'alimentation anti-inflammatoire	SN6515	79



## Calendrier des formations 2025 – sur demande

	FORMATION	RÉFÉRENCE	PAGE
Sur Demande	Cours de premiers secours	SN6401	68
Op Ufro	Deeglech Sécherheet a Preventioun vun Accidenter	SN6402L	69

*Die Anmeldungen zu unseren Kursen mit dem Vermerk „Op Ufro / sur demande“ sind ab sofort möglich.*

*Sobald die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von 6 Teilnehmern erreicht ist, wird der Termin festgelegt und den Interessenten zur Bestätigung der Anmeldung mitgeteilt.*

*Bitte zögern Sie nicht, sich bereits jetzt für den gewünschten Kurs anzumelden, und uns Ihre Teilnahme zu bestätigen, sobald der Termin feststeht.*

Les inscriptions aux formations avec mention **“op Ufro / sur demande”** sont ouvertes dès à présent.

Dès que le nombre minimum de 6 participants requis est atteint, une date sera définie et communiquée aux intéressés pour confirmation de l'inscription.

Ainsi, nous vous invitons à vous inscrire à la formation qui retient votre intérêt dès à présent et nous vous prions de nous confirmer votre participation une fois la date définie.



KURSE FÜR SENIOREN 2025

# Anmeldeformular

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

REFERENZ(EN)	BEZEICHNUNG DES KURSES (DER KURSE)

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



**LLLC.lu**



## DATEN

Name und Vorname: .....

Geburtsdatum und Geburtsort: .....

Geschlecht: männlich  weiblich

Staatsangehörigkeit: .....

Wohnsitz: Luxemburg  Belgien  Anderes Land .....  
 Deutschland  Frankreich

**KURSE FÜR SENIOREN 2025**

# Anmeldeformular (Fortsetzung)

**ANMELDEBESTÄTIGUNG UND RECHNUNG AN:**

Hausnummer und Straße: .....

Postleitzahl und Ort: .....

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

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

**Anmeldefrist:**

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

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

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

• per Post an

**CSL/LLLC**

**B.P. 1263**

**L-1012 Luxembourg**

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

Indem ich folgendes Formular ausfülle, befuge ich das LLLC die obigen persönlichen Angaben per Computer zu bearbeiten. Das 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 110-111 dieser Broschüre befinden, gelesen habe und annehme.

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

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

## FORMATIONS POUR SENIORS 2025

## Formulaire d'inscription

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

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

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


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


## COORDONNÉES

Nom et prénom : .....

Date et lieu de naissance : .....

Sexe : masculin  féminin 

Nationalité : .....

 Résidence : Luxembourg  Belgique  Autre pays .....  
 Allemagne  France

FORMATIONS POUR SENIORS 2025

# Formulaire d'inscription (suite)

**CONFIRMATION ET FACTURE À ENVOYER À :**

N° et rue : .....

Code postal et localité : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

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

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

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

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

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

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

En remplissant la présente fiche, j'autorise le LLLC à traiter les présentes données nominatives par voie informatique. Le LLLC m'informe que sur demande, je peux obtenir sans frais, à des intervalles raisonnables et sans délais excessifs, l'accès aux données me concernant. Je déclare par la présente accepter expressément les conditions générales de participation qui se trouvent page 110-111 de cette brochure et dont j'atteste avoir pris connaissance.

Conditions générales lues et acceptées :

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



# Formations pour seniors



*Allgemeine  
Teilnahmebedingungen*  
Conditions générales  
de participation





# 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 2 semaines avant le début de ladite formation.

Il est possible de s'inscrire soit en ligne via le site [www.LLLC](http://www.LLLC), soit moyennant la fiche d'inscription à envoyer par courrier, fax, courriel ou porteur au LLLC. La demande d'inscription sera traitée dans la semaine suivant sa réception.

## ARTICLE 2 – ADMISSION AUX FORMATIONS ET CERTIFICATS

Une confirmation définitive reprenant toutes les informations est envoyée au candidat à partir du moment où le nombre minimal de participants est atteint.

L'admission à la formation n'est effective qu'après réception du paiement des frais d'inscription par le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC) de la Chambre des salariés.

Tout candidat ayant assisté et réglé les droits d'inscription à une formation reçoit un certificat de participation reprenant le titre, les objectifs, le contenu et la durée de la formation.

## ARTICLE 3 – CONDITIONS DE PAIEMENT

L'inscription à une formation engage à régler sans délai les frais d'inscription sur le compte indiqué sur la facture correspondante.

À défaut de paiement, le candidat ne peut pas participer à la formation.

Vous ne pourrez vous voir délivrer aucun certificat de participation. La Chambre des salariés engagera les poursuites judiciaires nécessaires au recouvrement des droits d'inscription, notamment par voie de saisie sur salaire et moyennant des dommages et intérêts.

## 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 – ABANDON DE LA FORMATION PAR LE CANDIDAT

Tout abandon doit être signalé par écrit au LLLC. À compter de sa demande d'inscription, le candidat dispose d'un délai de rétractation de 14 jours pour annuler son inscription sans frais.

Passé ce délai, le LLLC se réserve le droit de facturer à titre de frais d'annulation :

- Abandon plus de 7 jours ouvrables avant le jour de début des cours :remboursement intégral.
- Abandon moins de 7 jours ouvrables avant le jour de début des cours :remboursement de 90%.
- Abandon le jour de début du cours ou après le début des cours : la totalité des droits d'inscription est à payer à la CSL.

Dans le cas d'une inscription dans les 14 jours précédant le début de la formation, le candidat donne son accord à ce que le cours commence avant l'expiration de son délai de rétractation. De ce fait, en acceptant les présentes conditions générales, il a seulement droit à un remboursement intégral en cas de rétractation avant le jour de début des cours. Une fois le cours commencé, le remboursement sera proportionnel à la partie de cours non suivie, le cas échéant.

Dans certains cas exceptionnels dûment justifiés (maladie grave, accident...), le LLLC peut procéder à un remboursement des frais d'inscription. Les décisions prises par le LLLC en la matière sont sans appel et sans motivation.

### ARTICLE 6 – PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

Le candidat est invité à prendre connaissance de ses droits en matière de protection de ses données personnelles sous <https://www.csl.lu/fr/protection-des-donnees/>.

### ARTICLE 7 – DROIT À L'IMAGE

En acceptant les présentes conditions générales, le candidat donne son autorisation à ce que des photos l'identifiant personnellement (notamment lors de cours) soient publiées sur les sites internet de la CSL et notamment sur celui du LLLC, sur les réseaux sociaux utilisés par la CSL, aussi que dans diverses publications de la CSL.

### ARTICLE 8 – RESPONSABILITÉ

Le LLLC décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage.

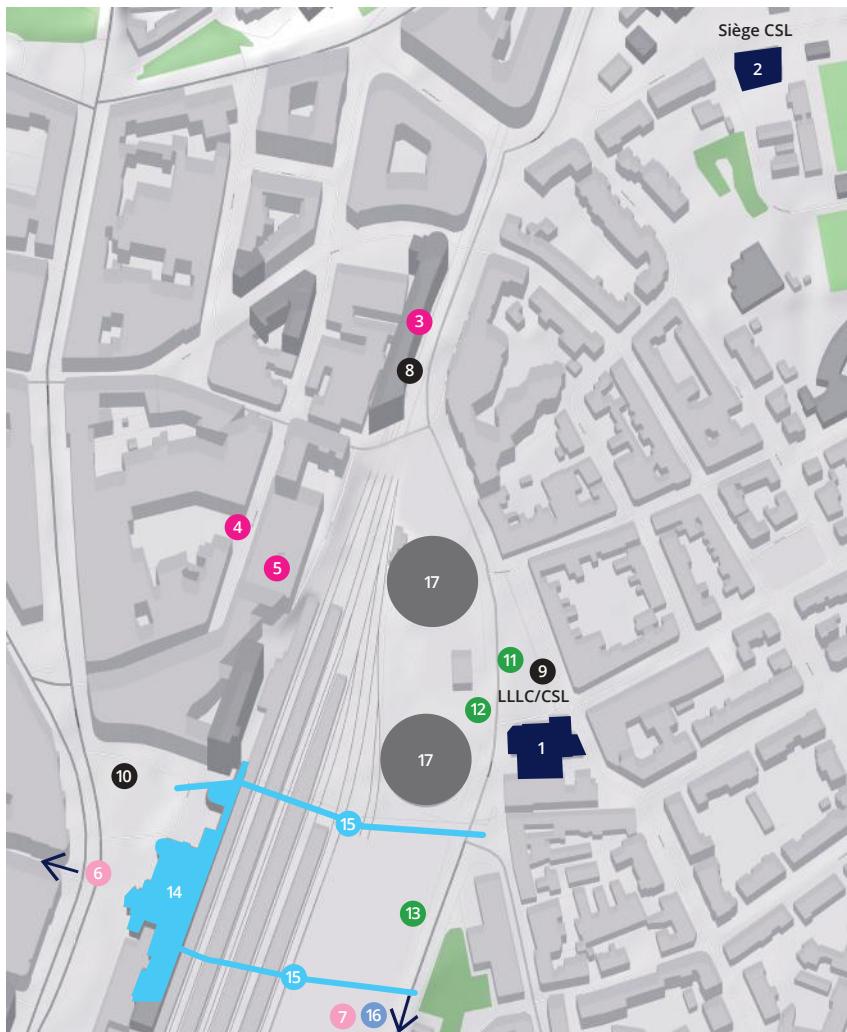
Retrouvez les conditions générales  
sur notre site internet



LLLC.lu



# Plan d'accès



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

Retrouvez toutes les infos utiles  
sur [MOBILITEIT.lu](http://MOBILITEIT.lu)

## Les différents sites de la Chambre des salariés :

**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

18 rue Auguste Lumière | L-1950 Luxembourg  
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg  
T +352 27 494 200  
[CSL.lu](http://CSL.lu) | [csl@csl.lu](mailto:csl@csl.lu)



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

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg  
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg  
T +352 27 494 600  
[LLC.lu](http://LLC.lu) | [formation@LLC.lu](mailto:formation@LLC.lu)



CENTRE DE FORMATION  
ET DE SÉMINAIRES

12 rue du Château | L-5516 Remich  
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg  
T +352 27 494 500  
[CEFOS.lu](http://CEFOS.lu) | [cefos@cefos.lu](mailto:cefos@cefos.lu)

# Merci à nos partenaires



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

Cepa  
asbl

POLICE  
LËTZEBUERG



PATIENTE  
VERTRIEDUNG  
ASBL

CORPS GRAND-DUCAL  
INCENDIE & SECOURS



CONSERVATOIRE  
DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

SMARTFORM  
FITNESS & MORE



FNELY  
FEDERATION NATIONALE  
DES ECOLES LUXEMBOURGEOISES DE YOGA

EUROPA  
DONNA  
Luxembourg  
Coalition européenne  
contre le cancer du sein



# Nos formations, votre atout.

Découvrez toutes  
nos formations :  
**LLLC.lu**

Find us on



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

2-4 rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg

T +352 27 494 600  
formation@LLLC.lu

**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG



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