



**APPRENDRE**

**TOUT AU LONG DE SA VIE**

**POUR BIEN-VIEILLIR**

**Référencement du Lifelong Learning en Grande Région**



**PARTENAIRES FINANCIERS / FINANZPARTNER**



**PARTENAIRES MÉTHODOLOGIQUES / STRATEGISCHE PARTNER**



# Sommaire

## Table des matières

APPRENDRE TOUT AU LONG DE SA VIE POUR BIEN-VIEILLIR.....	1
Editorial.....	4
Le Lifelong Learning : définition.....	5
Pourquoi apprendre tout au long de la vie ? .....	6
Le E-Learning .....	7
Comment utiliser le guide ?.....	7
Dynamique partenariale .....	8
Offre générale.....	9
Les universités .....	9
Les universités populaires .....	12
Les institutions et les écoles .....	13
Les associations.....	16
La formation professionnelle .....	21
Offre spécifique .....	26
Les langues.....	26
Le numérique.....	29
L'environnement .....	32
La politique et la citoyenneté .....	34
Ateliers de préparation à la retraite et sur le bien-vieillir .....	36
Divers .....	38
Conclusion.....	40

## Editorial

Le territoire de la Grande Région est traversé par une profonde (r)évolution démographique.

Actuellement, près d'une personne sur cinq en Grande Région est âgée de 65 ans et plus. Les projections démographiques prévoient une augmentation de près de 40 % de la population de plus de 65 ans d'ici 2050, soit plus de 900 000 personnes. Par ailleurs, plus d'un aidant sur deux est aujourd'hui retraité, et leur part est croissante au sein de la société.

Face à ces constats, 21 acteurs publics et privés se sont saisis de l'enjeu et ont initié le projet Senior Activ' autour d'un programme d'actions en faveur du bien-vieillir à domicile des seniors et des personnes âgées fragiles au sein de la Grande Région. L'avancée en âge doit être considérée comme un investissement, non comme un coût.

Le lancement officiel du projet le 27 juin 2019 en présence des autorités politiques, des professionnels et des usagers a notamment marqué la volonté de valoriser les offres de formations existantes dans chaque versant accessibles pour les seniors.

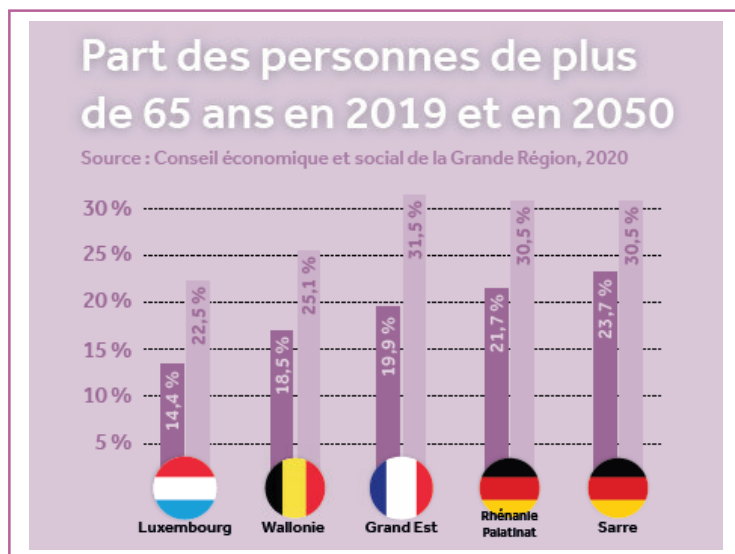
Ce livret vous présente les résultats de ce travail, à savoir le référencement d'une offre de formation élargie dans les bassins de vie transfrontaliers portant sur les principaux intérêts des adultes : les technologies de l'information, les droits des citoyens, la culture, les activités de bien-être, la santé et la sécurité.

Devant ce foisonnement de formations dans la Grande Région, nous avons ciblé celles qui nous ont collectivement semblé les plus adaptées pour un public de personnes âgées. Elles sont présentées en détail dans ce catalogue qui s'intitule : « Apprendre tout au long de sa vie pour bien-vieillir ». La plupart des formations sont destinées à tous les adultes, les actifs sont donc aussi concernés par ce livret.

Loin d'être un ouvrage exhaustif en la matière, il donne un aperçu fiable de l'existant à ce jour en Grande Région.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Les partenaires du projet Senior Activ'



## Le Lifelong Learning : définition

Le Lifelong Learning est considéré comme « toute activité d'apprentissage entreprise tout au long de la vie, qui permet d'améliorer les connaissances, le savoir-faire, les aptitudes, les compétences et/ou les qualifications pour des raisons personnelles, sociales et/ou professionnelles ».

L'apprentissage ne se limite pas à une phase unique et spécifique de la vie, celle des années d'école, mais se produit également dans différents contextes, tout au long de la vie et même en fin de vie.

Avec son cadre stratégique pour la coopération européenne dans le domaine de l'éducation et de la formation, ET2020, l'Union européenne a soutenu le concept d'apprentissage tout au long de la vie en coordonnant la coopération entre les États membres en matière de formation et d'éducation formelle, non formelle et informelle.

Même si l'apprentissage spécialement destiné aux seniors en est encore à ses balbutiements, l'on trouve tout de même une offre importante dans la Grande Région susceptible de les intéresser.

Par ailleurs, il existe encore peu de communication au-delà des frontières nationales alors que dans les bassins de vie transfrontaliers, ces formations peuvent intéresser et être accessibles à des personnes habitant dans un périmètre proche, de l'autre côté de la frontière.

C'est pourquoi, nous avons voulu **répertorier les offres de formations existantes** de chaque versant dans un catalogue transfrontalier baptisé „Lifelong Learning en Grande Région“, ceci afin d'améliorer la visibilité de **l'offre disponible en Grande Région** pour que les **seniors** puissent profiter d'une **offre de formation élargie dans leur bassin de vie** transfrontalier.

En effet, cela vise à favoriser les démarches d'acquisition de nouvelles compétences par les seniors, ce qui participe à l'entretien de la mémoire et des fonctions cognitives. Ceci s'inscrit dans un contexte plus large de prévention de perte d'autonomie, objectif phare du projet Senior Activ'.

## Pourquoi apprendre tout au long de la vie ?

« L'éducation des adultes est essentielle pour transformer notre avenir. Face aux mutations technologiques et sociales, le droit à l'éducation c'est doter chaque personne, tout au long de sa vie, des connaissances et aptitudes lui permettant de s'épanouir et de vivre dans la dignité. »  
Audrey AZOULAY, Directrice générale de l'UNESCO.

Le Lifelong Learning n'augmente pas le système immunitaire mais l'intellect. Il permet de garder le cerveau actif et apporte de nombreux bienfaits tels que :

- la réduction du déclin cognitif lié à l'âge,
- la stimulation de la créativité et le maintien des fonctions cognitives,
- l'amélioration de la mémoire,
- l'augmentation du niveau d'activité général,
- la lutte contre la dépression,
- la réduction du stress (l'esprit est occupé),
- l'amélioration de la mauvaise image de soi (bien-être émotionnel).

6

Le Lifelong Learning peut être vécu par les seniors comme un nouveau défi, s'ils ont par exemple encore des obstacles à surmonter dans un domaine. Ils peuvent alors acquérir de nouvelles compétences, ce qui augmente leur confiance en eux, leur motivation et maintient leurs fonctions cognitives. Ils restent autonomes et peuvent par ce biais faire la connaissance de nouvelles personnes ayant des intérêts similaires et ainsi construire de nouvelles amitiés.

### LIEN SOCIAL

L'engagement bénévole et les sorties permettent **d'entretenir des liens sociaux**, à un âge où l'on connaît régulièrement le deuil de ses amis proches.

### LIEN SOCIAL

Les visites de convivialité et la participation à des **activités sociales** préviennent **l'isolement social**.

## Le E-Learning

Le E-learning consiste à se former en ligne et à distance. C'est une nouvelle façon d'accéder aux savoirs qui présente des avantages indéniables, entre autres :

- se former où l'on veut et quand on veut,
- avancer à son rythme mais aussi voir et revoir les contenus autant de fois que nécessaire,
- accéder aux informations au bon moment, quand on en a réellement besoin,
- et bien évidemment, avoir accès à un apprentissage en ligne permettant de limiter les déplacements qui peuvent faire perdre du temps et représenter une contrainte logistique.



Dans l'offre de ce catalogue, on trouve des formations 100 % digitales, d'autres hybrides (digitale et sur place) ou encore totalement en présentiel. Ainsi, il n'est plus indispensable de se déplacer pour que le savoir vienne à soi.

Les seniors ayant des difficultés avec le numérique peuvent préalablement suivre des formations en présentiel sur le digital, puis se lancer dans le E-learning. Une rubrique dédiée au numérique est également présente dans ce livret.



## Comment utiliser le guide ?

Différentes rubriques sont proposées. Si l'une d'entre elles vous intéresse plus particulièrement, vous pouvez bénéficier d'informations sur le sujet dans les cinq versants de la Grande Région. De nombreuses associations ou institutions proposent des modules dans de nombreux domaines. Si vous souhaitez en savoir plus, rendez-vous sur le site indiqué à chaque fois dans l'intitulé « en savoir plus ».

## Dynamique partenariale

L'ensemble des partenaires du projet Senior Activ' s'est impliqué dans le repérage puis la qualification des formations. C'est le croisement de leurs regards qui fait la richesse de ce travail encore inédit à l'échelle de la Grande Région.

La prise de recul sur la manière d'aborder cette thématique pour nos aînés a été pour tous un bénéfice indirect de ces travaux.



## Offre générale

De nombreuses institutions, universités, écoles ou même associations proposent une offre pléthorique de formations accessibles à tous. On peut y étudier l'histoire, l'art, les sciences, les technologies de l'information, apprendre des langues ou suivre des cours sur la santé et la sécurité et sur bien d'autres sujets.

### Les universités



Ce sont des établissements scolaires relevant de l'enseignement supérieur. Pour y accéder, seul le baccalauréat en France et au Grand-Duché de Luxembourg, l'Abitur en Allemagne ou la validation de l'enseignement secondaire ordinaire en Belgique, est nécessaire.

Il n'y a donc pas de condition d'âge. Les seniors sont donc de plus en plus nombreux à retrouver les bancs des universités. Le Lifelong Learning n'y est pas toujours soumis à une pression de performance ou d'examen. Seuls l'intérêt et la motivation personnelle sont nécessaires, même si certaines formations restent diplômantes.

Par ailleurs, le plus vieil étudiant à être parti en Erasmus est un retraité espagnol de 81 ans, Miguel Castillo. Etudiant en troisième année d'histoire moderne à l'université de Valence, il s'est rendu pour un semestre à Vérone, en Italie, pour étudier. Alors pourquoi pas vous ?

- France



#### **Université de Lorraine**

L'université de Lorraine propose plus de 400 formations en Lifelong Learning, parfois certifiantes. Les programmes proposés sont très hétérogènes et vont de l'ingénierie aux études de droit...



En savoir plus : <https://formations.univ-lorraine.fr/en/53-lifelong-learning-programs>

+ 33 3 72 74 00 00

- Allemagne



### Zentrum für lebenslanges Lernen an der Universität des Saarlandes

Le centre de Lifelong Learning de l'université de Sarre offre aux personnes intéressées par les sciences la possibilité de composer un programme individuel parmi des centaines de cours ouverts aux auditeurs libres.



En savoir plus : <https://www.uni-saarland.de/en/institution/zell.html>  
<https://www.uni-saarland.de/en/study/after/continuing-education.html>  
+49 681 - 302 353

### CEC Saar - Continuing Education Center Saar

Le CEC Saar propose une offre d'études avec un large éventail de cursus et de certificats de formation continue en économie, sciences sociales, droit et en ingénierie.



En savoir plus : <https://cecsaar.de/index/>



<https://www.uni-saarland.de/en/study/after/continuing-education.html>

### Universités en Rhénanie-Palatinat

L'association académique des seniors (AVDS) offre un aperçu des cours des universités de Coblenche, Kaiserslautern, Mayence et Trèves.



En savoir plus : <http://www.avds.de/seniorenstudium/rheinland-pfalz/>  
+49 931 460 53 54

- Grand-Duché de Luxembourg



### **Université de Luxembourg**

L'université de Luxembourg ouvre certains de ses cours (sciences, histoire, anthropologie, sociologie...) à des auditeurs libres, indépendamment de tout diplôme.



En savoir plus : [https://wwwfr.uni.lu/formations/auditeurs\\_libres](https://wwwfr.uni.lu/formations/auditeurs_libres)

- Wallonie



### **Université de Liège**

L'université de Liège propose plus de 250 formations continues dans tous les domaines : architecture, droit, sciences politiques et criminologie, Gembloux Agrobio Tech, HEC – école de gestion de l'ULiège, médecine, médecine vétérinaire, philosophie et lettres, psychologie, logopédie et sciences de l'éducation, sciences, sciences appliquées et sciences sociales.



En savoir plus :  
[https://www.enseignement.uliege.be/cms/c\\_9038202/en/lifelong-learning](https://www.enseignement.uliege.be/cms/c_9038202/en/lifelong-learning)  
+32 4 366 21 11

### **Campus de Virton – Centre Hers Resort**

Le Centre Resort propose diverses activités de rencontres, d'apprentissage (santé, science, pédagogie, éthique, économie) et d'échanges adressées à un large public.



En savoir plus : <https://ressort.hers.be/>  
+32 61 46 86 90

## Les universités populaires



Ce sont des associations qui proposent des activités universitaires ouvertes à tous, quel que soit l'âge ou le niveau d'études, et offrant à tous le potentiel des connaissances de l'université. Il s'agit souvent de conférences données par des professeurs et ouvertes au grand public. Des ateliers et des cours sont aussi dispensés. Les thèmes sont très variés : philosophie, géographie, littérature, grec classique, cours de langues, numérique...



- France

### Université du temps libre

L'université du temps libre propose des activités comme des conférences sur des thèmes variés dans toute la Lorraine, des cours (latin, lecture, reliure...), des rencontres, des expositions, des visites guidées et des sorties culturelles.



En savoir plus : <https://www.univ-lorraine.fr/culture/culturesci/utl/>



- Allemagne

### Association des universités populaires de la Sarre

L'association des universités populaire de la Sarre comprend les 16 universités populaires du Land et propose notamment un programme sur la France et l'Europe avec des thématiques sur le voisin transfrontalier, et une académie pour personnes âgées.



En savoir plus : <https://vhs-saar.0.de/>  
+49 681 36660



<https://vhs-saar.de/die-volkshochschulen/frankreichprogramm>



<https://www.vhs-saarbruecken.de/programm/akademie-fuer-aeltere/>

## Université populaire de la Rhénanie-Palatinat

L'université populaire de la Rhénanie-Palatinat comprend 64 universités populaires du Land. Elle propose de nombreux cours sur le genre, la politique, la société, l'environnement, la santé, la culture, le développement durable et les langues.



En savoir plus : <https://www.vhs-rlp.de/>  
+49 61 31 / 2 88 89 0

- Grand-Duché de Luxembourg



## Université populaire de Luxembourg

L'université populaire de Luxembourg propose 7 domaines de formations : les langues, les technologies de l'information et de la communication (TIC), les arts et l'artisanat, la citoyenneté et l'intégration, les sciences naturelles et mathématiques, les sciences humaines et sociales, l'activité physique et le bien-être.



En savoir plus : <https://www.unipop.lu/>  
+352 8002-4488

## Les institutions et les écoles



- Allemagne



## Weiterbildungsportal Saarland

Le portail de la Sarre sur le Lifelong Learning est un portail de formation continue en Sarre, créé à l'initiative de l'Alliance pour l'avenir du personnel qualifié en Sarre (ZFS).



En savoir plus : <https://weiterbildungsportal.saarland/start>

## Ministère de la transformation de la Rhénanie-Palatinat

Le ministère de la transformation de la Rhénanie-Palatinat propose un aperçu général de formation continue axée sur les technologies de l'information et les formations politiques pour les adultes.



En savoir plus : <https://mastd.rlp.de/de/unsere-themen/weiterbildung/>  
<https://mastd.rlp.de/de/unsere-themen/weiterbildung/foerderung-innovativer-formate-in-der-politischen-erwachsenenbildung/>  
+49 06131 / 16 0

- Grand-Duché de Luxembourg



### lifelong-Learning

lifelong-learning est un portail qui référence plus de 12 000 formations et 300 organismes luxembourgeois publics et privés. Il propose un système d'offre ininterrompu d'éducation et de formation de qualité (dans l'agriculture, l'art, le commerce, la communication, le développement personnel, les sciences humaines, la santé...), de l'enfance jusqu'à la période de la retraite incluse.



En savoir plus : <https://www.lifelong-learning.lu/Accueil/fr>  
+352 26 20 40

14

### GERO

GeroAKTIV se veut une plateforme vivante d'apprentissage, de participation active et d'échange, qui est également ouverte au développement de nouvelles idées et à la mise en œuvre de projets innovants au niveau national et international, à destination des personnes âgées. On y retrouve des thèmes sur la santé, la culture, ou encore le digital...



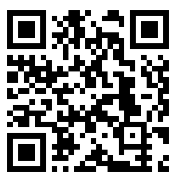
En savoir plus : <https://www.gero.lu/fr/>  
+352 36 04 78 - 1



<https://www.lifelong-learning.lu/Formateur/gero-kompetenzzenter-fir-den-alter/fr>  
+352 26 20 40

## Landakademie

La Landakademie est un centre de coordination pour la promotion des offres de formations et de loisirs dans les zones rurales. Elle propose des formations de culture générale, sur la santé, l'environnement, le numérique, la parentalité, l'alimentation ou encore les langues.



En savoir plus : [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
+352 89 95 68-23

## Service de la Formation des Adultes (SFA)

Le SFA est un service ministériel (du ministère de l'éducation nationale au Grand-Duché de Luxembourg), regroupant des formations sur l'intégration, l'art, les langues, les sciences, l'économie, l'environnement, les loisirs, et les technologies de l'information et de la communication (TIC).



En savoir plus : <https://men.public.lu/fr/formation-adultes.html>  
+352 247-85100

- Wallonie



## Les écoles de Promotion Sociale

Ces écoles de Promotion Sociale représentent un opérateur majeur de formation qui s'adresse à un public très large sur des sujets comme les langues, l'informatique, l'habillement, les métiers de l'hôtellerie et de la restauration.



En savoir plus : [www.wbe.be/nos-ecoles/enseignement-pour-adultes-et-de-formation-continue-promotion-sociale/](http://www.wbe.be/nos-ecoles/enseignement-pour-adultes-et-de-formation-continue-promotion-sociale/)  
+32 2 755 55 55

## Les associations



- France

### **Office nancéien des personnes âgées (ONPA)**

L'ONPA propose des initiations aux nouvelles technologies, des animations culturelles, des activités physiques, des loisirs...



En savoir plus : [www.onpa.fr](http://www.onpa.fr)  
+33 3 83 32 05 40

### **Université de la Culture permanente (UCP)**

L'UCP propose des cours destinés aux seniors: langues, histoire, philosophie, art...



En savoir plus : <https://www.ucp-nancy.org/>  
+33 3 83 40 68 92

### **Fédération départementale des MJC 54**

La fédération propose des animations culturelles, des activités physiques, des loisirs...



En savoir plus : <https://www.fdmjc54.com/>  
+33 3 83 67 42 81

### **Fédération départementale des Foyers Ruraux**

La fédération propose des animations culturelles, des activités physiques, des loisirs...



En savoir plus : <http://foyersruraux54.org/>  
+33 3 83 31 10 35



### Fédération départementale Familles Rurales 54

La fédération propose des animations culturelles, des activités physiques, des loisirs...



En savoir plus : <https://grand-est.famillesrurales.org/27/federation-familles-rurales-de-meurthe-et-moselle>

+33 3 83 36 60 07

### Fédération départementale des centres sociaux 54

La fédération propose des animations culturelles, des activités physiques, des loisirs...



En savoir plus : <https://www.facebook.com/Fédération-des-Centres-Sociaux-de-Meurthe-et-Moselle-1821170288147320/>

### Fédération Seniors Moselle

La fédération propose des animations culturelles, des activités physiques, des loisirs, des clubs seniors (ateliers numériques...).



En savoir plus : <https://annuaire.action-sociale.org/?c=federation-seniors-moselle-570022368&details=caracteristiques>

+33 3 87 65 49 00

- Allemagne



### Akadademischer Verein der Senioren

L'association académique des seniors (AVDS) offre un aperçu des cours des universités de Coblenche, Kaiserslautern, Mayence et Trèves.



En savoir plus : <http://www.avds.de/seniorenstudium/rheinland-pfalz/>

+49 931/4605354

### **EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.**

EUROP'age propose des ateliers de conversation dans la langue du voisin, ainsi que des tables-rondes sur des sujets de politique sociale ou d'intérêt général.



En savoir plus : <https://europ-age.eu/>  
+49 681 506 4315

### **FES - Friedrich-Ebert-Stiftung**

Le FES propose des séminaires, des manifestations en journée et en soirée, des formations, des colloques, des présentations de livres....



En savoir plus : <https://www.fes.de/regionalbuero-rheinland-pfalz-saarland/>  
+49 6131 / 96067 - 0

### **Evangelische Familienbildungstätte der Diakonie Saar**

L'association protestante propose des cours, des séminaires, des conférences, des manifestations sur des thèmes variés : la parentalité, la naissance, les technologies de l'information et de la communication (TIC), la société et la théologie.



En savoir plus : [www.familienbildung-saar.de](http://www.familienbildung-saar.de)  
+49 681 / 61348

### **Katholische Erwachsenenbildung Saarbrücken (KEB)**

Le KEB, porté par l'évêché de Trèves, propose des cours de spiritualité, de religion, d'économie, de langues et de culture.



En savoir plus : [www.keb-saarbruecken.de](http://www.keb-saarbruecken.de)  
+49 681 9068-131

- Grand-Duché de Luxembourg



### Clubs Seniors

Ces clubs Seniors sont des Centres de rencontre pour les personnes âgées de 50 ans ou plus, qui offrent un éventail d'activités dans les domaines les plus divers (séminaires sur des thèmes relatifs à la santé et à la prévention de maladies, cours d'initiation aux nouvelles technologies, cours de cuisine, de philosophie, de créativité artistique, apprentissage de langues, entraînement de la mémoire...).



En savoir plus : [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)  
+352 247-86 000

### Erwuessebildung (EwB)

EwB participe au développement personnel des individus, afin qu'ils deviennent des acteurs plus cultivés, plus résilients et mieux informés pour contribuer ainsi à une société juste et durable.



En savoir plus : [www.ewb.lu/info](http://www.ewb.lu/info)  
+352 44 743 340

- Wallonie



### Université des aînés (UDA)

L'UDA est une université tous âges tous savoirs, associée à l'université catholique de Louvain (UCLouvain). Elle propose conférences, formations, activités culturelles, voyages et séminaires en entreprise. Les thèmes sont variés et touchent à la culture, la société, l'art et aux langues.



En savoir plus : <https://uda-uclouvain.be/aproposdeluda.aspx>  
+32 10 / 47 41 96

## Association francophone des Universités Tous Âges de Belgique (AFUTAB)

L'AFUTAB est une structure faîtière des 15 Universités Tous Ages (UTA) situées en Wallonie et à Bruxelles. Elle propose des conférences, séminaires, excursions, etc. Les domaines de formation proposés couvrent la santé, la consommation, l'intégration, la communication, la culture, l'accès au patrimoine, l'histoire et la conscience identitaire.



En savoir plus : <https://afutab.be/>  
+32 81 724 687

## Énéo (mouvement social des aînés)

Énéo est un mouvement qui propose différentes conférences : réforme des pensions, géopolitique de la sécurité, âgisme, etc.



En savoir plus : <https://www.eneo.be/actualites/>  
+32 22464673

## Âgo

Âgo est une association d'éducation permanente pour adultes, en partenariat avec les mutualités libérales. Elle propose des visites, des débats et des ateliers autour de l'histoire, du digital, de la santé et de sujets de société.



En savoir plus : <https://www.ago-asbl.be/a-propos/#ago>  
+32 2/538 10 48

## Liages

Liages est une association du réseau Solidaris reconnue en éducation permanente qui propose des ateliers, des conférences, des formations et des activités de loisirs. Elle se concentre sur différents thèmes liés au bien-être et à l'inclusion sociale des personnes âgées : citoyenneté, éthique, santé, sécurité sociale ainsi que l'accès à la culture et aux loisirs.



En savoir plus : <https://www.liages.be/>  
+32 492/45 33 03

## La formation professionnelle



Ces formations peuvent se réaliser le jour, le soir, à distance ou en présentiel. Il est également possible de passer des certifications pour étoffer son CV, quelque soit son âge. La plupart des acteurs de formation proposent différentes formules.

A noter que de plus en plus d'entreprises ont recours au tutorat. Il est dès lors possible, à l'issue de sa carrière, de dispenser des conseils et de transmettre son expérience à la prochaine génération.

- France



### **CCI FORMATION EESC Meurthe-et-Moselle**

Formation EESC dispense, avec la chambre de commerce et d'industrie, des formations pour dirigeants et salariés d'entreprises (des formations courtes sur les fonctions de bases d'Excel, Powerpoint, mais aussi sur des formations sur l'affirmation de soi, des cours de langues et des cours de niveau BTS).



En savoir plus : <https://cciformation-eesc.fr/>  
+33 3 83 95 36 00

### **Centre de formation de la chambre de Commerce et d'industrie de la Moselle**

CCI Campus Moselle crée les conditions d'apprentissage et de formation les plus favorables à la réussite de tous dans de nombreux domaines (administratif, langues, développement personnel, informatique, commerce, immobilier, santé, communication, comptabilité, ressources humaines, management, bureautique et qualité, environnement).



En savoir plus : <https://www.cciformation.org/>

### Google Atelier Numérique Nancy

Le programme Google Ateliers Numériques propose une gamme de cours et de formations sans frais et accessible pour aider les petites et moyennes entreprises, entrepreneurs, étudiants et demandeurs d'emploi, à développer leur activité et leurs compétences sur le numérique.



En savoir plus : <https://events.withgoogle.com/ateliernancy/>  
+33 1 76 21 52 00

- Allemagne



### SIKOS GmbH

SIKOS est un partenaire performant dans le domaine de la formation et de la qualification (management, sécurité au travail, commerce, impôt, droit, qualité, environnement, santé, logistique et communication).



En savoir plus : [www.sikos.de](http://www.sikos.de)  
+49 6821 / 9 12 74 75

22

### IHK Trier

La chambre de commerce et d'industrie de Trèves propose des offres de formation continue (gestion, médiation, informatique, commerce, comptabilité, langues, santé, immobilier, communication, marketing, ressources humaines, gestion de projets).



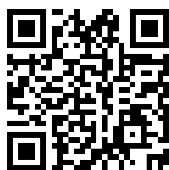
En savoir plus : <https://weiterbildung.ihk-trier.de/>  
+49 6 51 97 77 - 7 90

## IHK Koblenz

La chambre de commerce et d'industrie de Coblenz propose des offres de formation continue (management, finance, ressources humaines, droit, coaching, logistique, marketing, immobilier, santé, informatique, communication, commerce, environnement).



En savoir plus : <https://www.ihk.de/koblenz/bildung>  
+49 261 106-0



<https://ihk-akademie-koblenz.de/>  
+49 261 30471-0

## IHK Saarland

La chambre de commerce et d'industrie de la Sarre propose des offres de formation continue (administratif, comptabilité, gastronomie et tourisme, commerce, immobilier, gestion, ressources humaines, santé, techniques de production, gestion de la qualité).



En savoir plus : <https://www.saarland.ihk.de/p/Ausbildung-2350.html>  
+49 6 81/95 20-0

- Grand-Duché de Luxembourg



### Chambre des salariés

La chambre des salariés propose des modules de formation, notamment pour les seniors (économie, management, langues, œnologie, utilisation du numérique, affaires juridiques...).



En savoir plus : <https://www.csl.lu/fr/llc/>

### Chambre de commerce

La House of training propose de monter en compétence grâce à une offre de plus de 1 100 formations (formations sectorielles, formations pour les activités de support informatique, formations pour le développement de soi).



En savoir plus : <https://www.houseoftraining.lu/>  
+352 46 50 16 - 1

### Chambre des métiers

La chambre des métiers propose un agenda très riche et permet de monter en compétence dans des domaines tels que l'alimentation, la santé, la mécanique, la construction, l'informatique, le droit, la gestion, l'environnement, les ressources humaines, l'entrepreneuriat).



En savoir plus : <https://www.cdm.lu/>  
+352 42 67 67-1



<https://www.handsup.lu/fr/formation-continue/agenda-des-formations>  
+352 42 67 67-1

24

### Centre National de Formation Continue (CNFPC)

Le CNFPC est un centre de formation ouvert et fortement ancré dans la réalité du monde de l'emploi. Tout au long du parcours de formation, le CNFPC offre un accompagnement personnalisé (formation continue, reconversion, cours de développement personnel (langues, cuisine, couture, arts...)).



En savoir plus : <https://www.cnfpc.lu/>



## Institut national pour le développement de la formation professionnelle continue (INFPC)

L'INFPC propose plus de 10 000 formations et accompagne dans les démarches liées à la formation tout au long de la vie. Avec son portail Lifelong Learning, l'INFPC propose un système d'offre ininterrompu d'éducation et de formation de qualité (dans l'agriculture, l'art, le commerce, la communication, le développement personnel, les sciences humaines, la santé...).



En savoir plus : <https://www.infpc.lu/accueil/fr>  
+352 46 96 12 1



<https://www.lifelong-learning.lu/Accueil/fr>  
+352 26 20 40

## Ecole supérieure du travail

Cette école supérieure est une administration étatique relevant du ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire. Elle propose un enseignement populaire de proximité et des formations pour les délégués du personnel (sur la sécurité, la prévention, l'égalité de traitement, la législation, la communication...).



En savoir plus : <https://est.public.lu/fr.html>  
+352 247-86202

- Wallonie



## IFAPME (Institut wallon de Formation en Alternance et des indépendants de Petites et Moyennes Entreprises)

L'IFAPME propose d'apprendre un métier dans l'administration, le tourisme, le commerce, l'informatique, la mécanique et l'artisanat, pour tout type d'âge et de profil : salariés, demandeurs d'emploi, retraités... Différentes formules sont proposées : avec ou sans gestion, en 1, 2 ou 3 ans, en journée, en horaires décalés ou le week-end...



En savoir plus : <https://www.ifapme.be/formations-pour-adultes>  
+32 800 90 133

## Offre spécifique

Différentes rubriques sont proposées dans l'offre spécifique, telles que les langues, le numérique, l'environnement, la politique, la citoyenneté, les ateliers sur les retraites et le bien-vieillir. Différentes institutions ou associations, situées dans les différents versants de la Grande Région, se sont ainsi spécialisées.

### Les langues



L'âge n'est pas un frein pour apprendre une langue. Au contraire, la maturité peut être un atout de taille dans l'apprentissage. Tant que nous apprenons, notre cerveau évolue. Il n'existe pas de meilleure activité pour garder la forme mentale, et cela permet notamment de préparer ses prochaines vacances ou de renouer avec ses racines.

- France



### **Moselle Langues**

Moselle Langues est un service public pour les Mosellans, dédié à l'apprentissage des langues couramment utilisées dans la Grande Région.

Le portail propose d'accompagner et d'orienter les apprenants en réunissant sur une même plateforme des informations utiles et adaptées au territoire portant sur :

- les dispositifs d'apprentissage pour s'initier, pratiquer ou se perfectionner,
- les tests et certifications,
- les offres de formation et leurs financements,
- les offres d'emploi,
- les ressources pédagogiques gratuites,
- les événements organisés dans la Grande Région à travers un agenda.



En savoir plus : <https://www.mosellelangues.eu/>  
+33 3 87 78 07 40

## Goethe-Institut Nancy

Promotion de la connaissance de la langue allemande et entretien des collaborations culturelles internationales.



En savoir plus : [www.goethe.de/nancy](http://www.goethe.de/nancy)  
+33 3 83354436

- Allemagne



## Zentrales Institut für Sprache und Kommunikation (Universität des Saarlandes)

Le Centre de langues de l'université de la Sarre propose l'enseignement de nombreuses langues pour des auditeurs libres et des étudiants de la Sarre ou de la Grande Région (universités de Lorraine, de Liège, de Kaiserslautern, de Trèves et de Luxembourg).



En savoir plus : <https://www.szs.uni-saarland.de/start.html>  
+49 681 302 5432

- Grand-Duché de Luxembourg



## Institut national des langues (INL)

L'INL est une administration publique placée sous l'autorité du Ministre de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. L'institut propose des cours pour adultes en 9 langues.



En savoir plus : <https://www.inl.lu/>  
+352 26 44 30 1

- Wallonie



## Institut des Langues Modernes

L'Institut des Langues Modernes propose des formations pour adultes accessibles à partir de l'âge de 15 ans.



En savoir plus : <http://www.institutdeslanguesmodernes.com/index.html>  
+32 4 258 49 71

## Forme Lingua

Forme Lingua propose des formules pour particuliers avec des cours sur mesure (objectifs précis et contenu « à la carte »).



En savoir plus : <https://www.formalingua.be/fr/formules-particuliers>  
+32 4 349 18 68

### SANTÉ

**Entretenir sa mémoire** et ses capacités cognitives en participant à des activités dédiées, ou en pratiquant la lecture, **favorise le bien- vieillir.**

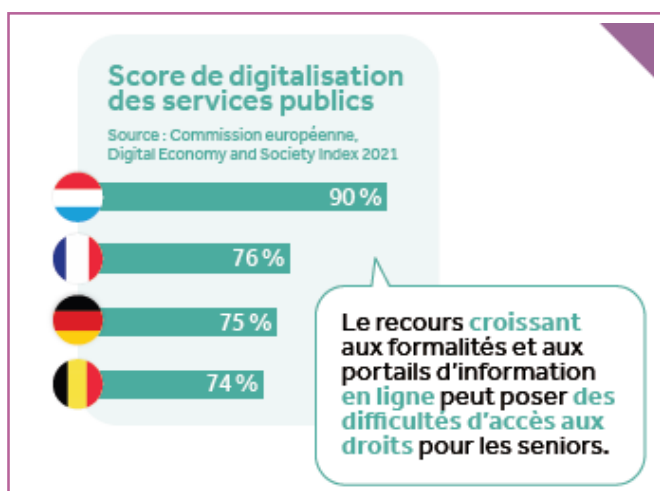
## Le numérique



La maîtrise des outils numériques est aujourd'hui devenue une condition indispensable au bon déroulement du parcours social de chacun.

Or, bon nombre de nos concitoyens éprouvent des difficultés avec ces outils et ont besoin d'être accompagnés (lutte contre la fracture numérique). De nombreuses associations sont spécialisées dans l'organisation d'ateliers de formation au numérique. Ils permettent d'apprendre les bases et d'être aidé dans les démarches d'accès au droit en ligne (assurance maladie, assurance vieillesse, retraites, allocations familiales, emploi, impôts, justice, etc.).

Ces associations permettent aussi de s'informer sur les escroqueries et les arnaques présentes sur internet.



- France



### **La Fabrique des possibles**

La Fabrique des possibles est un tiers-lieu dédié à l'inclusion et aux innovations sociales numériques. Elle propose des animations numériques.



En savoir plus : <https://www.fabriquedespossibles.fr/>  
+33 9 74 97 47 44

### **Solidaribus - secours populaire**

Le Secours Populaire Français 54 propose une aide numérique itinérante avec deux solidaribus.



En savoir plus : <https://www.secourspopulaire.fr/54/19/spf54-les-2-solidaribus-c-est-parti>  
+33 3 83 51 78 26

### **Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle / service nouvelles mobilités**

Le Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle propose des animations numériques réalisées par des services civiques.



En savoir plus : <https://www.meurthe-et-moselle.fr/actions/hauts-debits/encourager-les-usages>  
+33 3 83 94 54 54

### **Moselle Fibre**

Moselle Fibre organise des formations au numérique et déploie sur le territoire mosellan 5 conseillers numériques, qui forment et doivent rendre autonome le maximum de personnes sur les démarches en ligne d'accès au droit (assurance maladie, assurance vieillesse, retraites, allocations familiales, emploi, impôts, justice, etc.)



En savoir plus : <https://www.moselle-fibre.fr/la-mediation-nouvelle-mission-de-moselle-fibre/>  
+33 3 54 48 81 16

- Allemagne



### **Onlinerland Saar**

Onlinerland est une campagne du MedienNetzwerk SaarLorLux e.V., l'autorité de régulation des médias du Land de Sarre, pour la promotion de la compétence Internet auprès de la population sarroise.



En savoir plus : <https://www.onlinerlandsaar.de/>

+49 681 / 3 89 88 10

- Grand-Duché de Luxembourg



### **GoldenMe**

GoldenMe est une organisation qui prévient l'isolement social et propose une offre d'apprentissage pour avoir accès à la société numérique.



En savoir plus : <https://www.goldenme.me/>

+352 661 529 913

- Wallonie



### **Commune de Lasne**

La commune de Lasne propose des formations aux nouvelles technologies pour les aînés.



En savoir plus : <https://www.lasne.be/ma-commune/commissions-et-conseils-consultatifs/ccca/formations-aux-nouvelles-technologies-pour-les-aines>

+32 2/634 05 65-23

## L'environnement



Certaines associations se spécialisent dans le développement durable. Elles apprennent par exemple à observer sur le terrain la faune et la flore et à en reconnaître ses espèces et ses vertus.

Elles diffusent également des informations pour entreprendre des travaux de rénovation thermique de son logement.



- Allemagne

### **Pfad der Sinne e.V.**

L'association Pfad der Sinne apporte du lien entre les personnes et rétablit le lien avec la nature.



En savoir plus : [www.pfaddersinne.de](http://www.pfaddersinne.de)  
+49 6897 729977

32

- Wallonie



### **Cuisine Sauvage**

Cuisine Sauvage est une association qui cherche à promouvoir sans but lucratif l'usage des plantes sauvages comestibles dans l'alimentation. Pour ce faire, elle organise des formations, stages, cours de cuisine et événements à destination des particuliers, écoles, entreprises et professionnels de la restauration.



En savoir plus : <https://cuisinesauvage.org/>  
+32 488 06 52 06

### **Aquascope Virelles**

Aquascope Virelles propose des formations courtes dans les domaines des plantes sauvages, de la vannerie, des champignons comestibles, teintures végétales etc.



En savoir plus : <https://www.aquascope.be/wp-content/uploads/2022/05/Centre-ethno-2022-2.pdf>  
+32 60 21 13 63



## Campus d'Arlon

Arlon Campus Environnement dispense des formations courtes dans les domaines de l'énergétique du bâtiment, de l'agroécologie et du management environnemental.



En savoir plus : [https://www.campusarlon.uliege.be/cms/c\\_4039153/fr/arlon-formation-tout-au-long-de-la-vie](https://www.campusarlon.uliege.be/cms/c_4039153/fr/arlon-formation-tout-au-long-de-la-vie)

+32 63 230 811

## La politique et la citoyenneté



Tout au long de sa vie, l'on est amené à se rendre aux urnes ou à s'engager. Certaines structures permettent de se former sur les institutions politiques, les principes démocratiques et offrent la possibilité de participer à des conférences sur des thèmes liés à la citoyenneté.

- Allemagne



### **Union Stiftung e.V.**

La Fondation de l'Union propose une formation démocratique et civique : conférences, séminaires, tables rondes, colloques et journées d'étude sur des thèmes actuels de la politique, de l'économie et de la société.



En savoir plus : <https://www.unionstiftung.de/>  
+49 681 70945-0

34

### **Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.**

La Fondation Konrad-Adenauer s'engage au plan national et international en proposant des formations politiques au service de la paix, de la liberté et de la justice (conférences, concerts, excursions...).



En savoir plus : [www.kas.de](http://www.kas.de)  
+49 30 26996-0

### **Villa Lessing – Liberale Stiftung Saar**

La Fondation Villa Lessing propose des séminaires et de nombreux voyages d'études en Europe.



En savoir plus : <https://www.villa-lessing.de/>  
+49 681/96708-0

### **Stiftung Demokratie Saarland e.V.**

La Fondation Démocratie en Sarre propose des conférences ou encore des lectures sur la politique pour les adultes.



En savoir plus : <https://www.stiftung-demokratie-saarland.de/>  
+49 681 90626-0

### **Europe direct Saarbrücken**

Europe direct propose des conférences et informe sur des thèmes liés à l'Europe.



En savoir plus : [https://www.saarbruecken.de/rathaus/europe\\_direct\\_saarbruecken/europe\\_direct\\_service](https://www.saarbruecken.de/rathaus/europe_direct_saarbruecken/europe_direct_service)  
+49 681 905-1220

- Grand-Duché de Luxembourg



### **Maison des Associations**

La Maison des Associations propose des ateliers, des projets pédagogiques sur l'Intégration et l'interculturalité.



En savoir plus : <http://www.maisondesassociations.lu/>  
+352 26 68 31 09



## Ateliers de préparation à la retraite et sur le bien- vieillir

La retraite, ça se prépare ! L'aspect pécuniaire n'est pas le seul à envisager, il est important de réfléchir à un véritable projet de vie. Au-delà d'une prise de contact avec sa caisse de retraite, il est possible de le préparer lors d'ateliers organisés par les associations suivantes :

- France



### Brain 'up

Brain' up propose des activités pour le bien-vieillir sur la mémoire, l'alimentation, la sérénité au volant, la vie intime, le sommeil et les cercles relationnels.



En savoir plus : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)  
+33 9 53 40 20 00

### Relais du Bien-Etre

Organisation de séjours, en lien avec des caisses de retraite, pour les seniors nouvellement retraités, dans un environnement propice à la détente, afin de réfléchir et de se préparer à sa nouvelle partie de vie.



En savoir plus : [www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.com)  
+33 3 25 80 36 02

- Grand-Duché de Luxembourg



### Coachs de retraite

Des bénévoles déjà en retraite assurent une formation de 3 jours. Ils animent des conférences et mènent des entretiens individuels pour accompagner de futurs retraités. L'idée est de partager des bonnes pratiques. Pour cela, ils parlent de leur propre expérience et accompagnent les futurs retraités dans la construction de leur nouveau projet de vie.



En savoir plus : [www.gero.lu/fr/infos/pensionscoach](http://www.gero.lu/fr/infos/pensionscoach)

- Wallonie



### **ASBL Sequoia**

L'asbl Sequoia propose des journées de formation pour entreprendre sa retraite. Différents sujets sont abordés comme l'engagement social, la vie de couple, la médecine préventive, comment donner du sens à la vie, les calculs du montant de la retraite. Des modules financiers (comment dépenser avec moins d'argent, prendre conscience de son nouveau budget) sont également proposés.



En savoir plus : <https://www.sequoiaways.be/fr>  
+32 497 59 13 26

### **Second Life**

Mise en place d'actions de prise en charge des personnes de plus de 60 ans (après la retraite). Pendant 1 mois, une banque de données vidéos est mise à disposition des seniors. Ils en choisissent 3 et viennent les présenter en séminaire, à travers des projets concrets. Cela leur permet de bâtir un projet de vie pour leur retraite.



En savoir plus : <https://sl50plus.be>  
+32 488 770 761

### **Université des aînés, associée à l'Université catholique de Louvain**

Sont proposées des formations inter-entreprises payées par les entreprises avec des modules de 4 jours sur les sujets suivants : pensions, gestion de son budget à la retraite, aspects administratifs, santé (nutrition, psychologie). Des experts interviennent pour chaque module, mais aussi des formations pour le secteur public.



En savoir plus : [www.uda-uclouvain.be/preparationalaretraite.aspx](http://www.uda-uclouvain.be/preparationalaretraite.aspx)

## Divers



L'offre de Lifelong Learning est pléthorique, et certaines formations sont très spécifiques. Vous les trouverez dans cette rubrique.

- France



### **ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) Lorraine**

L'ASEPT propose des actions collectives dans le domaine de la prévention et de l'éducation à la santé.



En savoir plus : [www.aseptlorraine.fr](http://www.aseptlorraine.fr)  
+33 9 74 19 16 77

- Allemagne



### **Bildungserver R-P**

Bildungserver propose des formations en matière de compétences sur les médias.



En savoir plus : <https://bildung-rp.de/unterricht/medienbildung/blended-learning.html>  
+49 6232 659-0

### **Transferagentur Rheinland-Pfalz – Saarland**

La Transferagentur soutient les communes ; et dans ce cas de figure, il s'agit d'une offre de la ville de Pirmasens.



En savoir plus : <https://www.transferagentur-rheinland-pfalz-saarland.de/news/details/bildungsangebote-fuer-lebenslanges-lernen-werden-gebuendelt>  
+49 651 · 46 27 84 · 0

### **LAG Pro Ehrenamt e.V.**

Pro Ehrenamt organise une académie de bénévolat, des cercles linguistiques (dialecte, français), et des manifestations de jeux de société (échecs).



En savoir plus : <http://www.pro-ehrenamt.de/>  
+49 681 93859-740

### **Geographie ohne Grenzen e.V. Stattdreisen Saar**

L'association « Géographie sans frontière » propose des excursions, des visites de ville, des randonnées dans la Grande Région.



En savoir plus : <https://www.geographie-ohne-grenzen.de/service/ueber-uns/>  
+49 681 30140289

### **Evangelische Akademie Saar**

L'académie protestante de la Sarre propose des excursions et des voyages d'études.



En savoir plus : <https://eva-a.de/>  
+49 6898 169622

- Wallonie

### **Namur CEFOR - Promotion sociale**

Namur CEFOR propose des formations cuisine et de restauration (œnologie, gibier, fromages, thés, décoration, etc.).



En savoir plus : <https://www.cefors.be/formations.php?Secteur=1>  
+32 81/255 180

## Conclusion

Ce travail de référencement du Lifelong Learning est une photographie à l'instant T qui sera utile, espérons pour quelques années au moins, à tous ceux qui souhaitent apprendre tout au long de leur vie dans la Grande Région.

Nous tenons à remercier le programme INTERREG V A Grande Région, qui soutient le projet Senior Activ'. Ce programme de financement s'étend sur un territoire transfrontalier multilingue, composé du Grand-Duché de Luxembourg, de l'ex-région Lorraine, de la Sarre et la Rhénanie-Palatinat, ainsi que la Wallonie. Le territoire de la Collectivité européenne d'Alsace est également compris dans le périmètre du projet Senior Activ'.

Par le biais des coopérations frontalières soutenues, le programme vise à renforcer la cohésion territoriale, sociale et économique de l'espace grand-régional, en réduisant les effets négatifs des frontières. Ces dynamiques sont à encourager pour l'avenir afin que la Grande Région voit fructifier ses richesses humaines et réussisse sa transition démographique !

Enfin, nous formons le vœu que ces formations de Lifelong Learning vous seront utiles et vous maintiendront en bonne santé.

Pour en savoir plus sur Senior Activ' et suivre l'actualité du projet :

**[WWW.SENIORACTIV.EU](http://WWW.SENIORACTIV.EU)**







APPRENDRE

S'INSTRUIRE

SENIOR  
*Activ'*

CRÉER

CHALLENGER

**Interreg**   
Grande Région | Großregion  
**SENIOR ACTIV'**  
Fonds européen de développement régional | Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

