

Rte de la Glâne 107 • 1752 Villars-sur-Glâne • 026 322 65 66 • [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)



# Centre de formation continue Fribourg

Programme  
des cours  
d'un jour  
2 0 1 9



En complément de l'offre de cours semestriels traditionnelle, le cfc propose depuis 2011 des cours d'un jour.

Ouverts à toute personne en situation de handicap (AI) de plus de 18 ans, ils consistent en

- **une journée**
- **un thème** de formation
- **un groupe** de 7 à 14 étudiant-e-s, selon le type de cours
- **un encadrement** assuré par 2 à 4 personnes (enseignant-e-s du cfc et/ou spécialistes du thème proposé)
- **un repas** partagé

Le cfc offre ainsi aux personnes adultes en situation de handicap du canton la possibilité de

- continuer à accroître leurs connaissances
- maintenir un réseau social avec d'autres étudiant-e-s du canton
- passer une journée hors du cadre habituel

## Conditions

Par leurs inscriptions, les étudiant-e-s s'engagent à payer la finance de cours.

Chaque inscription est confirmée personnellement avant le 15 juin. Passé ce délai, en cas de désistement, seule la moitié de la finance de cours pourra être remboursée.

Les étudiant-e-s qui ne veulent pas que leur photo paraisse sur le programme ou sur le site internet du cfc doivent en informer la direction.

**Pour plus d'informations sur le cfc merci de visiter notre site internet [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch) ou de consulter notre programme des cours annuels à disposition au 026 322 65 66.**

## Au programme...

119-02	<b>Au-delà des frontières</b>	di	23.06.19	08h45 - 17h00
119-03	<b>Plantes sauvages comestibles</b>	di	30.06.19	10h00 - 16h00
119-04	<b>Légendes de la Gruyère</b>	sa	06.07.19	09h45 - 17h00
119-05	<b>La forêt musicale</b>	di	14.07.19	09h30 - 15h30
119-06	<b>Chasse au trésor</b>	sa	24.08.19	10h00 - 16h30
119-07	<b>Chevreuil et écureuil</b>	di	01.09.19	10h00 - 16h00
119-08	<b>Journée multi-balles</b>	di	15.09.19	10h00 - 16h00
119-10	<b>Bal(l)ade africaine en forêt</b>	sa	28.09.19	10h00 - 16h00
120-01	<b>Raquettes</b>	sa	25.01.20	09h45 - 16h00

# Au-delà des frontières

<b>Cours N°</b>	119-02
<b>Date</b>	di 23 juin 2019
<b>Horaire</b>	08h45 - 17h00
<b>Lieu</b>	"Oscella Lepontiorum"
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 85.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Ruth Rüfenacht  
Sarah Geboltsberger

## Au-delà des frontières

En train vers le sud et à pied à la découverte des palais d'une ville historique...

# Plantes sauvages et comestibles

<b>Cours N°</b>	119-03
<b>Date</b>	di 30 juin 2019
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Forêt de Bourguillon
<b>Rendez-vous</b>	Bourguillon
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Rachel Gogniat  
Anouk Macherel

## Plantes sauvages et comestibles

Au bord du chemin se cachent parfois de vrais trésors ! Lors d'une journée en forêt, nous partirons à la découverte des plantes sauvages, bonnes pour la santé et bonnes à manger.

Nous préparerons quelques spécialités avec les plantes que nous aurons récoltées. Déjà goûté aux chips d'orties ? C'est délicieux – et ça ne pique pas !

# Légendes de la Gruyère

<b>Cours N°</b>	119-04
<b>Date</b>	sa 6 juillet 2019
<b>Horaire</b>	09h45 - 17h00
<b>Lieu</b>	Lessoc - Montbovon
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg ou Bulle
<b>Prix</b>	Fr. 75.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Elisabeth Grandjean  
Bérangère Pittet, Caroline Beaud

## La fontaine de Lessoc

Un jour, le bon père Colin s'en était allé à la foire de Château d'Oex.

Il y fit de bonnes affaires, surtout dans les auberges. A son retour, il s'arrêta à l'Hôtel de Jaman, à Montbovon, non pour le plaisir de boire, mais par politesse envers de vieux amis d'enfance...

*Tiré des légendes fribourgeoises, Joseph Genoud, Editions à la Carte*

# La forêt musicale

<b>Cours N°</b>	119-05
<b>Date</b>	di 14 juillet 2019
<b>Horaire</b>	09h30 - 15h30
<b>Lieu</b>	Villars-sur-Glâne
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Mélanie Sigrist  
Sophie Menétrey

## Au bois de Mon Coeur

Dans la nature, les sons et les mélodies sont partout. Nous pouvons les entendre en tendant l'oreille.

Nous allons partir à leur rencontre, inventer des sons avec des éléments naturels, s'inspirer de ce qui nous entoure pour créer, interpréter, imaginer, chanter, danser et s'amuser dans la forêt et avec la forêt.



# Chasse au trésor

<b>Cours N°</b>	119-06
<b>Date</b>	sa 24 août 2019
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h30
<b>Lieu</b>	Dans l'Oberland...
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 65.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Ruth Rüfenacht  
Sarah Geboltsberger

## Une ville au bord du lac, dans l'Oberland...

La S1 nous conduit, par le "Aaretal", jusqu'à la ville avec son grand château au pied des montagnes .

A pied et peut-être aussi en bateau nous partons à la chasse du trésor.

# Chevreuil et écureuil

<b>Cours N°</b>	119-07
<b>Date</b>	di 1 <sup>er</sup> septembre 2019
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Forêt de Bourguillon
<b>Rendez-vous</b>	Bourguillon
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Rachel Gogniat  
Anouk Macherel

## Chevreuil et écureuil

Cette journée en forêt nous permettra de mieux connaître 2 animaux qui vivent près de nous : ce qu'ils mangent, comment ils dorment, quelles sont leurs traces, etc.

Nous ferons des jeux pour nous mettre dans la peau d'un chevreuil et goûterons aux desserts préférés des écureuils !

# Journée multi-balles

<b>Cours N°</b>	119-08
<b>Date</b>	di 15 septembre 2019
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Estavayer-le-Lac
<b>Rendez-vous</b>	Estavayer-le-Lac
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Dominic Soldati  
Sandra Golay

## Journée multi-balles

Une escapade au bord du lac où différents styles de balles vont nous accompagner tout au long de la journée.

Découvrir de nouvelles sensations sous formes d'exercices ludiques à travers le tennis, le mini golf et la pétanque. Un moment convivial où on laisse de côté les soucis quotidiens.

# Bal(l)ade africaine en forêt

<b>Cours N°</b>	119-10
<b>Date</b>	sa 28 septembre 2019
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Besencens
<b>Rendez-vous</b>	Besencens ou Bulle
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsable** Marie-France Jankow

## Bal(l)ade africaine en forêt

Le mot ballade écrit avec deux «L» est le nom d'une danse d'où le choix de ce mot pour notre parcours dansé, le long du parcours vita de Fiaugères, en forêt et tourbière, à la recherche de sons et de rythmes procurés par Dame Nature et présentés par Frederic Belemkoabga Wendpanga, célèbre danseur du Burkina Faso.

# Raquettes

<b>Cours N°</b>	120-01
<b>Date</b>	sa 25 janvier 2020
<b>Horaire</b>	09h45 - 16h00
<b>Lieu</b>	Préalpes fribourgeoises
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 65.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Ruth Rüfenacht  
Sarah Geboltsberger

## Raquettes

Initiation aux raquettes sur un parcours facile.

Les raquettes seront mises à disposition.

# Inscription

Madame

Monsieur

Nom et prénom .....

Date de naissance .....

No AVS/AI .....

français

allemand

---

## Lieu de vie

en institution

chez mes parents

indépendant

Adresse .....

Localité .....

Téléphone ..... Natel.....

email .....

---

Avez-vous un abonnement général (AG) CFF ?

oui

non

Avez-vous un abonnement demi-tarif (1/2) CFF ?



- Inscription aux cours au verso -

# Inscription

## Inscription au(x) cours suivant(s)

- 1 ..... 6 .....
- 2 ..... 7 .....
- 3 ..... 8 .....
- 4 ..... 9 .....
- 5 ..... 10 .....

---

Y a-t-il des informations que vous désirez nous transmettre concernant votre santé ou votre sécurité ? Si oui, lesquelles ?

.....

.....

Vous déplacez-vous en fauteuil roulant ?  oui  non

---

**En m'inscrivant, j'accepte les conditions données en première page du programme.**

Signature .....

---

à renvoyer au  
Centre de formation continue  
Route de la Glâne 107  
1752 Villars-sur-Glâne

**jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2019.**

**- Coordonnées au recto -**



Rte de la Glâne 107 • 1752 Villars-sur-Glâne • 026 322 65 66 • [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)



# Bildungs- zentrum Freiburg

T a g e s -  
K u r s -  
P r o g r a m m  
2 0 1 9





Zusätzlich zum bewährten Semesterkursangebot bietet das BZ seit 2011 auch Tageskurse an.

Diese stehen allen Personen mit einer Behinderung (IV), die älter als 18 Jahre alt sind, offen und bestehen aus:

- **einem Kurstag**
- **einer Thematik** pro Kurseinheit
- **einer Gruppe** von 7 - 14 Kursteilnehmer/innen je nach Kursart
- **einer Betreuung** gewährleistet durch 2 - 4 Personen (Kursleitenden des BZ und/oder Spezialisten/innen des behandelten Themas)
- **einer gemeinsamen Mahlzeit**

Das BZ ermöglicht damit erwachsenen Personen mit einer Behinderung:

- ihre Kenntnisse kontinuierlich zu erweitern
- ihr soziales Netz mit anderen Studierenden des Kantons zu erhalten
- einen Tag ausserhalb des üblichen Rahmens zu verbringen.

## Bedingungen

Mit ihrer Einschreibung verpflichten sich die Studierenden, die Kurskosten zu bezahlen. Für ihre Anmeldung erhalten sie bis spätestens zum 15. Juni eine persönliche Bestätigung. Im Fall einer Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur die Hälfte der Kurskosten rückerstattet werden.

Studierende, die nicht wünschen, dass ihr Foto auf dem Programm oder auf Internet erscheint, müssen dies der Direktion melden.

**Weitere Informationen zum BZ sowie das jährlich erscheinende Kursprogramm finden Sie auf unsere Website [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch) oder per Telefon unter der Nummer 026 322 65 66.**

## Auf dem Programm...

119-02	<b>Über die Grenze</b>	So 23.06.19	08.45 - 17.00 Uhr
119-03	<b>Essbare Wildpflanzen</b>	So 30.06.19	10.00 - 16.00 Uhr
119-06	<b>Schatzsuche</b>	Sa 24.08.19	10.00 - 16.30 Uhr
119-07	<b>Rehen und Eichhörnchen</b>	So 01.09.19	10.00 - 16.00 Uhr
119-09	<b>Farbiger Herbst</b>	Sa 21.09.19	09.30 - 15.30 Uhr
119-10	<b>Afrikanische Bal(l)ade...</b>	Sa 28.09.19	10.00 - 16.00 Uhr
120-01	<b>Raquettes</b>	Sa 25.01.20	09.45 - 16.00 Uhr

# Über die Grenze

<b>Kurs Nr.</b>	119-02
<b>Datum</b>	So 23. Juni 2019
<b>Zeitplan</b>	08.45 - 17.00
<b>Ort</b>	"Oscella Lepontiorum"
<b>Treffpunkt</b>	Freiburg
<b>Preis</b>	Fr. 85.-
<b>Sprache</b>	zweisprachig



**Verantwortliche** Ruth Rüfenacht  
Sarah Geboltsberger

## Über die Grenze

Mit dem Zug Richtung Süden und zu Fuss auf Erkundungstour der Paläste in der alten Stadt.

# Essbare Wildpflanzen

<b>Kurs Nr.</b>	119-03
<b>Datum</b>	So 30. Juni 2019
<b>Zeitplan</b>	10.00 - 16.00
<b>Ort</b>	Tannholz
<b>Treffpunkt</b>	Bourguillon-Bürglen
<b>Preis</b>	Fr. 60.-
<b>Sprache</b>	zweisprachig



**Verantwortliche** Rachel Cogniat  
Anouk Macherel

## Essbare Wildpflanzen

Am Rande des Weges kann man manchmal wahre Schätze finden! Während eines Tages im Wald werden wir essbare Wildpflanzen entdecken, die gut zum essen und für die Gesundheit sind.

Wir werden einige Pflanzen ernten und mit ihnen köstliche Spezialitäten vorbereiten. Schon mal Brennesselchips probiert? Sie schmecken ganz gut – und stechen gar nicht!

# Schatzsuche

<b>Kurs Nr.</b>	119-06
<b>Datum</b>	Sa 24. August 2019
<b>Zeitplan</b>	10.00 - 16.30
<b>Ort</b>	Oberland...
<b>Treffpunkt</b>	Freiburg
<b>Preis</b>	Fr. 65.-
<b>Sprache</b>	zweisprachig



**Verantwortliche** Ruth Rüfenacht  
Sarah Geboltsberger

## Stadt am See im Oberland...

Die SI führt uns duchs Aaretal bis zur Stadt mit dem grossen Schloss am Fuss der hohen Berge. Zu Fuss und vielleicht auch mit dem Schiff sind wir auf der Schatzsuche.

# Rehen und Eichhörnchen

<b>Kurs Nr.</b>	119-07
<b>Datum</b>	So 01. September 2019
<b>Zeitplan</b>	10.00 - 16.00
<b>Ort</b>	Tannholz
<b>Treffpunkt</b>	Bourguillon-Bürglen
<b>Preis</b>	Fr. 60.-
<b>Sprache</b>	zweisprachig



**Verantwortliche** Rachel Cogniat  
Anouk Macherel

## Rehen und Eichhörnchen

Dieser Tag im Wald wird uns erlauben, 2 Tiere besser zu kennen, die nicht so weit von uns leben : was sie essen, wie sie schlafen, welche Spuren sie hinterlassen...

Spielend werden wir uns in einem Reh verwandeln, und sogar das Lieblingsessen der Eichhörnchen probieren!

# Farbiger Herbst

<b>Kurs Nr.</b>	119-09
<b>Datum</b>	Sa 21. September 2019
<b>Zeitplan</b>	09.30 - 15.30
<b>Ort</b>	Alterswil
<b>Treffpunkt</b>	Alterswil
<b>Preis</b>	Fr. 60.-
<b>Sprache</b>	Deutsch



**Verantwortliche** Daniela Schafer  
Carole Schafer

## Farbiger Herbst

Der Herbst mit seinen wunderschönen Farben lädt uns ein!

Wir gestalten einen Tag mit Basteln, Kochen und Backen.

Bei gutem Wetter machen wir zudem auch einen Spaziergang durch einen Herbstwald.



# Afrikanische Bal(l)ade

<b>Kurs Nr.</b>	119-10
<b>Datum</b>	Sa 28. September 2019
<b>Zeitplan</b>	10.00 - 16.00
<b>Ort</b>	Besencens
<b>Treffpunkt</b>	Besencens / Bulle
<b>Preis</b>	Fr. 60.-
<b>Sprache</b>	zweisprachig



**Verantwortliche** Marie-France Jankow

## Afrikanische Bal(l)ade

Auf Französisch, eine «balade» ist ein Spaziergang und eine «ballade» ist ein Tanz. Wir werden also beiden machen: spazieren und tanzen, im Wald und Torfland, Rhythmen suchend mit der Hilfe des Tänzer von Burkina Faso, Frederic Belemkoabga Wendpanga. Wir werden auch ein Feuer machen um Pranz, Schlaginstrumente und Tanz darum gern zu tun.

# Raquettes

<b>Kurs Nr.</b>	120-01
<b>Datum</b>	Sa 25. Januar 2020
<b>Zeitplan</b>	09.45 - 16.00
<b>Ort</b>	Freiburger Voralpen
<b>Treffpunkt</b>	Freiburg
<b>Preis</b>	Fr. 65.-
<b>Sprache</b>	zweisprachig



**Verantwortliche** Ruth Rüfenacht  
Sarah Geboltsberger

## Raquettes

Einführung ins Schneeschuhlaufen auf einem einfachen Parcours.

Schneeschuhe werden zur Verfügung gestellt.

# Anmeldung

Frau

Herr

Name und Vorname .....

Geburtsdatum .....

AHV/IV-Nr. ....

französisch

deutsch

---

## Wohnort

Heim/geschützte Wohnung

bei meinen Eltern

selbständig

Adresse .....

Ort .....

Telefon ..... Natel .....

E-Mail .....

Haben Sie ein Generalabonnement (GA) SBB ?      ja      nein  
     

Haben Sie ein Halbtax (1/2) SBB ?           



- Einschreibung auf der Rückseite -

# Anmeldung

## Anmeldung zu folgendem(n) Kurs(en)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 ..... | 6 .....  |
| 2 ..... | 7 .....  |
| 3 ..... | 8 .....  |
| 4 ..... | 9 .....  |
| 5 ..... | 10 ..... |

---

Gibt es etwas, das Sie uns mitteilen möchten betreffend Ihres Gesundheitszustandes oder Ihrer Sicherheit? Falls ja, was ?

.....

.....

Benutzen Sie einen Rollstuhl ?

ja	nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**Mit dieser Einschreibung akzeptiere ich die auf Seite 1 vermerkten Bedingungen.**

Unterschrift .....

---

zurückzuschicken ans  
Bildungszentrum  
Rte de la Glâne 107  
1752 Villars-sur-Glâne

**bis spätestens 1. Juni 2019**

**- Adresseangaben auf der Vorderseite -**

