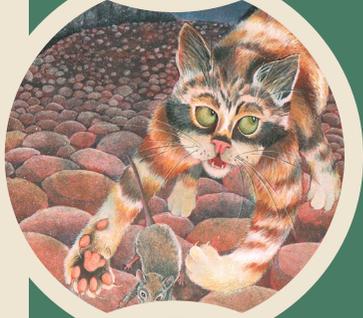


Route de la Glâne 107 • 1752 Villars-sur-Glâne • 026 322 65 66 • [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)



# Centre de formation continue Fribourg

2 0 2 1

Programme  
des cours  
d'un jour



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 5 à 10 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 juillet. 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.

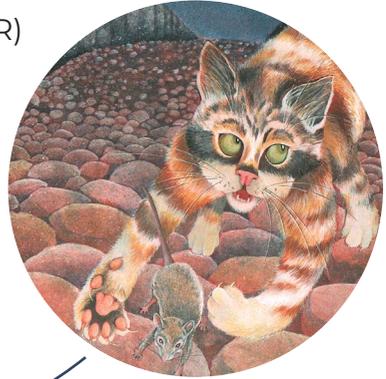
**Pour plus d'informations sur le cfc merci de visiter notre site internet [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch) ou de consulter notre programme des cours annuels à disposition au 026 322 65 66.**

# Au programme...

121-02	<b>Légendes de la Gruyère</b>	sa	24.07.21	10h00 - 16h00
121-03	<b>Sentier en basse montagne - journée 1</b>	sa	21.08.21	09h30 - 15h30
121-04	<b>Sentier en basse montagne - journée 2</b>	sa	28.08.21	09h30 - 15h30
121-05	<b>Bain de forêt</b>	di	29.08.21	13h30 - 17h30
121-06	<b>Journée multi-balles</b>	di	05.09.21	10h00 - 16h00
121-07	<b>Morat et l'histoire de l'éléphant</b>	sa	11.09.21	13h15 - 17h00
121-08	<b>Hauterive et environs</b>	sa	18.09.21	10h00 - 16h00
121-09	<b>Chasse au trésor</b>	sa	25.09.21	10h00 - 16h00
121-10	<b>Le monde du papier, entre collage et origami</b>	sa	02.10.21	13h30 - 17h00
122-01	<b>Randonnée hivernale</b>	sa	29.01.22	09h30 - 15h00

# Légendes de la Gruyère

<b>Cours N°</b>	<b>121-02</b>
<b>Date</b>	sa 24 juillet 2021
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	La Roche-Pont-la-Ville
<b>Rendez-vous</b>	La Roche (FR)
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Elisabeth Grandjean  
Bérangère Pittet

## Le Pont de Thusy

*"Par un dimanche pluvieux, les hommes de Pont-la-Ville et quelques-uns de la Roche, étaient attablés derrière force channes à la taverne de "l'Enfant-de-bon-coeur". Les anciens devisaient de la pluie et du beau temps, des champs et des bois, des vaches et des brebis et voyaient l'avenir sous un aspect riant. Les jeunes gens parlaient d'autres sujets beaucoup moins sérieux."*

*(extrait de "Légendes de la Gruyère", éditions Gruériennes)*

Une marche de 6-7 kilomètres sur des sentiers pédestres avec un pique-nique et des activités au bord du lac.

# Basse montagne - journée 1

<b>Cours N°</b>	<b>121-03</b>
<b>Date</b>	sa 21 août 2021
<b>Horaire</b>	09h30 - 15h30
<b>Lieu</b>	autour du Moléson
<b>Rendez-vous</b>	à déterminer
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Monique Berset  
Annic Berset

## Découverte d'un sentier en basse montagne - journée 1

**Cette première journée propose un parcours facile de 2h30 environ sur un joli sentier sans difficulté.**

Nous marcherons en basse montagne à la découverte de sentiers offrant une belle vue, remplis d'odeurs et de couleurs de montagne et pique-niquerons en chemin.

Vous qui aimez marcher en petit groupe dans la tranquillité et la beauté des paysages de montagne, venez nous rejoindre !

*Journée 2 : parcours plus exigeant (voir cours 121-04)*

# Basse montagne - journée 2

<b>Cours N°</b>	<b>121-04</b>
<b>Date</b>	sa 28 août 2021
<b>Horaire</b>	09h30 - 15h30
<b>Lieu</b>	autour du Moléson
<b>Rendez-vous</b>	à déterminer
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Monique Berset  
Annic Berset

## Découverte d'un sentier en basse montagne - journée 2

**Cette deuxième journée propose un parcours assez exigeant de 3h00 environ sur un sentier un peu escarpé.**

Nous marcherons en basse montagne à la découverte de sentiers offrant une belle vue, remplis d'odeurs et de couleurs de montagne et pique-niquerons en chemin.

Vous qui aimez marcher en petit groupe dans la tranquillité et la beauté des paysages de montagne, venez nous rejoindre !

*Journée 1 : parcours plus facile (voir cours 121-03)*

# Bain de forêt

<b>Cours N°</b>	<b>121-05</b>
<b>Date</b>	di 29 août 2021
<b>Horaire</b>	13h30 - 17h30
<b>Lieu</b>	Forêt de Bourguillon
<b>Rendez-vous</b>	Bourguillon
<b>Prix</b>	Fr. 40.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Rachel Gogniat  
Léticia Bize

## Bain de forêt

Quand on prend un bain de forêt, on se promène tranquillement et on prend du temps pour respirer les parfums des plantes et de la terre, caresser les arbres, écouter le chant des oiseaux, regarder la lumière du soleil dans les feuilles. C'est une manière de se relier à la Nature avec tous nos sens.

Au Japon, des médecins recommandent les bains de forêt car c'est très bon pour la santé, cela renforce le corps contre les maladies et cela nous met de bonne humeur.

Venez faire avec nous une balade agréable et apprendre comment la nature nous fait du bien !

# Journée multi-balles

<b>Cours N°</b>	<b>121-06</b>
<b>Date</b>	di 5 septembre 2021
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Estavayer-le-Lac
<b>Rendez-vous</b>	Gare d'Estavayer
<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.

# Morat et l'histoire de l'éléphant

<b>Cours N°</b>	<b>121-07</b>
<b>Date</b>	sa 11 septembre 2021
<b>Horaire</b>	13h15 - 17h00
<b>Lieu</b>	Morat
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg Gare
<b>Prix</b>	Fr. 40.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Chantal Marro-Roulin  
Dorothea Raetzo

## L'éléphant de Morat en 1866

Vous êtes intéressé-e par l'histoire ? Alors venez avec nous !

Ensemble, nous voyageons en train jusqu'à Morat

Nous marchons jusqu'en ville où nous vous racontons la véritable histoire de l'éléphant de Morat. Plus tard, nous visitons le musée.

En chemin, nous aurons le temps de profiter de la vue sur le lac et de notre pique-nique.

Nous retournons à la gare et reprenons le train pour Fribourg.

# Hauterive et environs

<b>Cours N°</b>	<b>121-07</b>
<b>Date</b>	sa 18 septembre 2021
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Hauterive
<b>Rendez-vous</b>	Grangeneuve
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Laura Onderka  
Anne Gillon-Vorlet

## La boucle d'Hauterive

Nous découvrirons les environs d'Hauterive, en parcourant à pied une boucle d'une dizaine de kilomètres. Nous terminerons la journée par une visite de l'église de l'Abbaye.

Au plaisir de vous rencontrer et de marcher ensemble !

# Chasse au trésor

<b>Cours N°</b>	<b>121-09</b>
<b>Date</b>	sa 25 septembre 2021
<b>Horaire</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Villars-sur-Glâne
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Ruth Ruefenacht  
Sarah Geboltsberger

## Chasse au trésor dans les alentours de Fribourg

Avec nos chaussures de randonnée aux pieds nous serons en route durant plusieurs heures à la recherche du trésor.

# Le monde du papier

<b>Cours N°</b>	<b>121-10</b>
<b>Date</b>	sa 2 octobre 2021
<b>Horaire</b>	13h30 - 17h00
<b>Lieu</b>	Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 35.-
<b>Langue</b>	français



**Responsables** Laura Onderka  
Evelyne N'Guyen

## **Le monde du papier, entre collage et origami**

Cet atelier de création vous propose de découvrir les milles facettes du papier : techniques du collage et origami.

Nous aurons ensemble le plaisir de créer une carte, un poster, un objet avec le papier.

Au plaisir de vous rencontrer.

# Randonnée hivernale

<b>Cours N°</b>	<b>122-01</b>
<b>Date</b>	sa 29 janvier 2022
<b>Horaire</b>	09h30 - 15h00
<b>Lieu</b>	Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Marly
<b>Prix</b>	Fr. 55.-
<b>Langue</b>	bilingue



**Responsables** Ruth Ruefenacht  
Sarah Geboltsberger

## Randonnée hivernale

A pied, nous partirons pour une longue randonnée et découvrirons le paysage hivernal enneigé de la région.

# 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 - suite

## 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 ?

.....

.....

No d'urgence en cas de besoin pendant le cours .....

Vous déplacez-vous en fauteuil roulant ?

oui	non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**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 1er juillet 2021.**

**- Coordonnées au recto -**

