

2023



**CFC | BZ**

Centre de formation continue **Fribourg**  
Bildungszentrum **Freiburg**

**Tageskurs-  
Programm**

# Informationen

Sind Sie **älter als 18**?

Möchten Sie mit Anderen einen Tag verbringen?

Lernen Sie gerne Orte und Neues kennen?

Erhalten Sie eine Rente von **der Invaliden-Versicherung IV**?



LEICHTE SPRACHE

Das Bildungszentrum organisiert Kurse an einem **Freitag, Samstag** oder **Sonntag**.

Sie können sich mit dem **Anmeldeformular** anmelden.

Sie können sich auch auf Internet anmelden: [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)

Sie müssen sich **bis zum 9. Juni 2023** anmelden.

Wenn Sie sich anmelden, müssen Sie für den Kurs bezahlen.

## Informationen - weiter

Sie erhalten vor dem Kurstag einen Brief mit allen Informationen.

Wir können Fotos machen im Kurs.

Wir behalten die Fotos. Es sind Erinnerungen an den Kurs.

Wir können die Fotos benutzen: Für unser Programm oder die Internet-Seite.

**Bitte sagen Sie uns, wenn Sie nicht auf den Fotos drauf sein wollen.**

Die Kursleiter müssen für Ihre Sicherheit schauen.

Die Kursleiter **können nicht für Ihre Sicherheit schauen**, wenn Sie nicht zum Kurs kommen.

Die Kursleiter **können nicht für Ihre Sicherheit schauen**, wenn Sie vor dem Ende vom Kurs weggehen.

## Informationen - weiter

**Wir machen alles, damit Sie sich im Kurs wohlfühlen.**

Wir passen sehr gut auf, dass es **keine Misshandlung** gibt.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch einem anderen Menschen weh tut.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch Gewalt benutzt.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch einen anderen Menschen zwingt, Sachen zu machen. Dabei will der andere Mensch diese Sachen nicht tun.

Das **Präventionskonzept** ist auf unserer Internet-Seite.

# Anmeldeformular

**Ich bin**

Frau

Herr

Vorname und Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

AHV/IV Nr. \_\_\_\_\_

**Ich wohne**

Strasse und Nr. \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Natel \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Andere Adresse für die Rechnung \_\_\_\_\_

**Ich habe ein Abonnement zum Reisen**

ein Generalabonnement SBB (GA)

ja

ein Halbtaxabonnement SBB (1/2)

ja

**Ich melde mich für diese Kurse an:**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Ich möchte Ihnen etwas betreffend meinen Gesundheitszustand oder meine Sicherheit mitteilen**

<hr/>
<hr/>

Ich gebe für den Notfall diese Notrufnummer an \_\_\_\_\_

Ich benutze einen Rollstuhl  ja

**Ich habe die Infos gelesen und ich unterschreibe**

Bitte zurückschicken ans Bildungszentrum

route de la Glâne 107, 1752 Villars-sur-Glâne **bis spätestens 9. Juni 2023**



## Auf dem Programm

123-02	Den Sommer einfangen	01.07.23	09.00 - 15.00 Uhr
123-04	Papierwelt	15.07.23	13.30 - 16.30 Uhr
123-06	Murten und die Geschichte vom Elefant	19.08.23	13.15 - 17.00 Uhr
123-07	Magischer Abend im Wald	25.08.23	17.00 - 22.00 Uhr
123-08	Von Murten nach Avenches zu Fuss	02.09.23	10.00 - 17.00 Uhr
123-10	Schatzsuche	16.09.23	09.00 - 15.15 Uhr
124-01	Winterwanderung	10.02.24	09.00 - 15.30 Uhr

# Den Sommer einfangen

<b>Nummer</b>	123-02
<b>Datum</b>	Samstag 1. Juli 2023
<b>Zeit</b>	09.00 - 15.00
<b>Ort</b>	Alterswil
<b>Treffpunkt</b>	Alterswil
<b>Preis</b>	Fr. 60.-
<b>Sprache</b>	deutsch
<b>Kursleitende</b>	Daniela Schafer Tanja Mülhauser







## Informationen

Dieser Kurs ist  
für alle

Sommer und Sonnenschein gehören einfach zusammen.

Wir wollen mit Basteln und Kochen ein Stück dieser schönen Zeit einfangen und geniessen.

# Papierwelt

<b>Nummer</b>	123-04
<b>Datum</b>	Samstag 15. Juli 2023
<b>Zeit</b>	13.30 - 16.30
<b>Ort</b>	Freiburg
<b>Treffpunkt</b>	Freiburg
<b>Preis</b>	30 Franken
<b>Sprache</b>	deutsch - französisch
<b>Kursleitende</b>	Laura Onderka Evelyne Nguyen





## Informationen

Dieser Kurs ist  
für alle

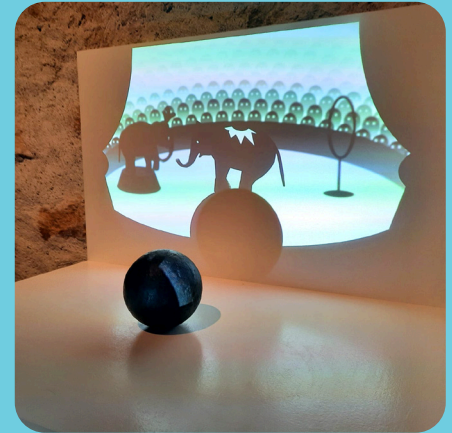
Wir werden

- das Kleben und Falten von Papier (Origami) entdecken.
- eine Karte oder ein Poster gestalten
- einen Gegenstand aus Papier herstellen

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

# Murten und die Geschichte vom Elefant

<b>Nummer</b>	123-06
<b>Datum</b>	Samstag 19. August 2023
<b>Zeit</b>	13.15 - 17.00
<b>Ort</b>	Murten
<b>Treffpunkt</b>	Freiburg Bahnhof
<b>Preis</b>	Fr. 40.-
<b>Sprache</b>	deutsch - französisch
<b>Kursleitende</b>	Chantal Marro Dorothea Raetzo





## Informationen

Dieser Kurs ist  
für alle

Wir werden

- gemeinsam mit der Bahn nach Murten fahren
- ins Städtli spazieren
- die Aussicht auf den Murtensee geniessen
- die Geschichte vom Elefant im Jahre 1866 hören
- das Museum besuchen
- unterwegs ein Picknick machen
- mit der Bahn nach Freiburg zurückfahren

Ein schöner Nachmittag, um die Geschichte zu entdecken.

# Magischer Abend im Wald

<b>Nummer</b>	123-07
<b>Datum</b>	Freitag 25. August 2023
<b>Zeit</b>	17.00 - 22.00
<b>Ort</b>	Villars-sur-Glâne
<b>Treffpunkt</b>	Moncor-Wald
<b>Preis</b>	50 Franken
<b>Sprache</b>	deutsch - französisch
<b>Kursleitende</b>	Rachel Gogniat Kilian Raetzo





## Informationen

Dieser Kurs ist  
für alle

Wir sitzen bequem am Feuer und wir spielen,  
hören Geschichten, essen eine gute Suppe...

Wie sieht es aus im Wald, wenn die Nacht  
kommt ?

Kilian wird uns mit seiner Gitarre und seinen  
schönen Liedern begeistern, und wer mag  
kann mitsingen. Wir werden bunte Laternen  
basteln und wenn die Nacht kommt, wird es  
sogar eine Feuershow geben...

Komm und genieße einen magischen Abend  
mit uns!

# Von Murten nach Avenches zu Fuss

<b>Nummer</b>	123-08
<b>Datum</b>	Samstag 2. September 2023
<b>Zeit</b>	10.00 - 17.00
<b>Ort</b>	Murten - Avenches
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Freiburg
<b>Preis</b>	70 Franken
<b>Sprache</b>	deutsch - französisch
<b>Kursleitende</b>	Laura Onderka Anne Gillon-Vorlet







## Informationen

Dieser Kurs ist für Personen, die mehr als drei Stunden lang flach gehen können.

Schöner Weg von Murten bis Avenches durch Wälder und das Naturschutzgebiet «L'eau noire».

Der Weg ist ungefähr 10 Kilometer lang.

Wir freuen uns, mit Euch zusammen zu laufen!

# Schatzsuche

<b>Nummer</b>	123-10
<b>Datum</b>	Samstag 16. September 2023
<b>Zeit</b>	09.00 - 15.15
<b>Ort</b>	Estavayer-le-Lac
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Freiburg
<b>Preis</b>	65 Franken
<b>Sprache</b>	deutsch - französisch
<b>Kursleitende</b>	Ruth Rufenacht Sarah Geboltsberger





## Informationen

Dieser Kurs ist für  
gute Wanderer

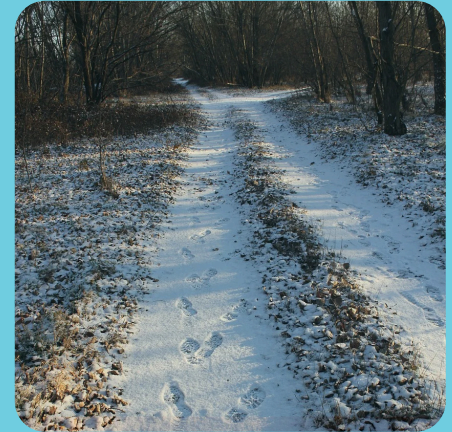
Wir werden

- gemeinsam mit der Bahn fahren
- mehrere Stunden auf den Wegen gehen
- nach dem Schatz suchen
- Estavayer-le-Lac und seine Umgebung entdecken
- ein Picknick essen

Ein schöner Tag auf der Suche nach dem Schatz.

# Winterwanderung

<b>Nummer</b>	124-01
<b>Datum</b>	Samstag 10. Februar 2024
<b>Zeit</b>	09.00 - 15.30
<b>Ort</b>	La Roche
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Freiburg
<b>Preis</b>	65 Franken
<b>Sprache</b>	deutsch - französisch
<b>Kursleitende</b>	Ruth Rufenacht Sarah Geboltsberger





## Informationen

Dieser Kurs ist für  
gute Wanderer

Wir werden

- gemeinsam mit dem Bus fahren
- einen langen Spaziergang in der Natur machen
- die Winterlandschaft der Region entdecken
- unser Picknick essen

Ein schöner Wintertag.

2023



**CFC | BZ**

Centre de formation continue Fribourg  
Bildungszentrum Fribourg

**Programme  
des cours d'un jour**

# Informations

Vous avez **plus de 18 ans** ?

Vous aimez passer une journée avec d'autres personnes ?

Vous aimez découvrir des lieux et apprendre de nouvelles choses ?

Vous recevez une rente de l'**assurance invalidité** AI ?



**FACILE A LIRE**

Le centre de formation continue organise des cours sur un vendredi, un samedi ou un dimanche.

Vous pouvez vous inscrire avec le bulletin d'inscription.

Vous pouvez aussi vous inscrire sur notre site internet [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)

**Il faut s'inscrire avant le 9 juin 2023.**

Si vous vous inscrivez alors vous devez payer le cours.

## Informations - suite

Vous recevez une lettre avec les informations avant le jour prévu.

Nous pouvons faire des photos pendant les cours.

Nous gardons ces photos comme souvenirs des cours.

Nous pouvons utiliser les photos pour notre programme ou notre site.

**Vous devez nous dire si vous ne voulez pas être sur les photos.**

Les enseignant-e-s sont responsables de votre sécurité pendant les cours.

Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous ne venez pas au cours.

Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous décidez de partir avant la fin du cours.



## Informations - suite

**Nous faisons tout** pour que vous soyez **bien dans nos cours**.

Nous faisons très attention qu'il n'y ait **pas de maltraitance**.

La maltraitance, c'est quand une personne fait du mal à une autre personne.

La maltraitance, c'est aussi quand une personne réagit avec de la violence.

La maltraitance, c'est aussi quand on force une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.

Le **concept de prévention** est sur notre site.

# Bulletin d'inscription

## Qui je suis

Madame

Monsieur

Prénom et nom

---

Date de naissance

---

N° AVS/AI

---

## Où j'habite

Rue et numéro

---

Lieu

---

Téléphone

---

Natel

---

Adresse mail

---

Autre adresse pour la facture

---

## J'ai un abonnement pour voyager

un abonnement général CFF

oui

un abonnement demi-tarif CFF

oui

**Je m'inscris pour ces cours :**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Je veux vous donner des informations sur ma santé et ma sécurité**

<hr/>
<hr/>

Je donne ce numéro d'urgence en cas de besoin \_\_\_\_\_

Je me déplace en fauteuil roulant  oui

**J'ai lu les informations et je signe** \_\_\_\_\_

A renvoyer au Centre de formation continue

route de la Glâne 107, 1752 Villars-sur-Glâne **avant le 9 juin 2023**



## Au programme

123-03	2 samedis au Jardin d'Ogoz	08.07.23	30.09.23	09h00 - 14h00
123-04	Le monde du papier	15.07.23		13h30 - 16h30
123-05	La balade enchantée du Gottéron	16.07.23		10h00 - 16h00
123-06	Morat et l'histoire de l'éléphant	19.08.23		13h15 - 17h00
123-07	Soirée magique en forêt	25.08.23		17h00 - 22h00
123-08	De Morat à Avenches à pied	02.09.23		10h00 - 17h00
123-09	Marche en basse montagne 1	09.09.23		09h00 - 15h45
123-10	Chasse au trésor	16.09.23		09h00 - 15h15
123-11	Marche en basse montagne 2	23.09.23		09h00 - 15h45
124-01	Randonnée hivernale	10.02.24		09h00 - 15h30

## 2 samedis au Jardin d'Ogoz

<b>Numéro</b>	123-03
<b>Dates</b>	samedi 8 juillet 2023 et samedi 30 septembre 2023
<b>Heures</b>	09h00 - 14h00
<b>Lieu</b>	Pont-en-Ogoz
<b>Rendez-vous</b>	parking de l'île d'Ogoz
<b>Prix</b>	100 francs
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Auriane Clément Stéphane Lambert





## Informations

Ce cours est pour  
toutes et tous.

Venez découvrir les travaux du maraîcher.  
Le maraîcher est la personne qui cultive des légumes.

2 journées au Jardin d'Ogoz :

- une en été pour découvrir les plantations, les travaux, l'arrosage et la récolte des légumes d'été
- une deuxième au début de l'automne pour les grandes récoltes, le soin aux cultures et les plantations pour l'hiver.

*L'inscription est pour les 2 samedis.*

# Le monde du papier

<b>Numéro</b>	123-04
<b>Date</b>	samedi 15 juillet 2023
<b>Heures</b>	13h30 - 16h30
<b>Lieu</b>	Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	30 francs
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Laura Onderka Evelyne Nguyen





## Informations

Ce cours est pour  
toutes et tous.

Nous allons

- découvrir le collage et le pliage du papier (origami)
- créer une carte, un poster
- faire un objet avec le papier

Au plaisir de vous rencontrer.



# La balade enchantée du Gottéron

<b>Numéro</b>	123-05
<b>Date</b>	dimanche 16 juillet
<b>Heures</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	60 francs
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Rachel Gogniat





## Informations

Pour ce cours il faut pouvoir marcher pendant 2 heures.

Depuis la fontaine de la Palme, nous allons visiter la chapelle, longer le ruisseau du Gottéron et monter gentiment dans la forêt. Nous verrons des endroits magiques où se cachent des fées et des lutins.

Vous apprendrez quelques secrets de la Vallée du Gottéron !

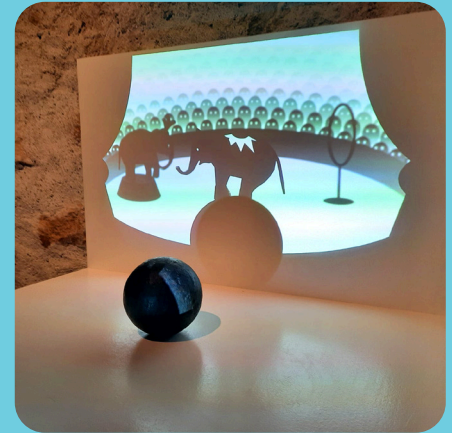
Nous écouterons une cascade qui chante et je vous raconterai la légende du Gottéron.

Nous nous arrêterons pour faire des grillades sur le feu.

Nous marcherons environ 4 kilomètres jusqu'à Tavel, puis nous rentrerons en bus.

# Morat et l'histoire de l'éléphant

<b>Numéro</b>	123-06
<b>Date</b>	samedi 19 août 2023
<b>Heures</b>	13h15 - 17h00
<b>Lieu</b>	Morat
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	40 francs
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Chantal Marro Dorothea Raetzo





## Informations

Ce cours est pour  
toutes et tous.

Nous allons

- aller en train ensemble jusqu'à Morat
- marcher dans la ville
- profiter de la vue sur le lac
- écouter l'histoire de l'éléphant de Morat en 1866
- visiter le musée
- pique-niquer en chemin
- revenir en train à Fribourg

Un bel après-midi de découverte de l'histoire.

# Soirée magique en forêt

<b>Numéro</b>	123-07
<b>Date</b>	vendredi 25 août 2023
<b>Heures</b>	17h00 - 22h00
<b>Lieu</b>	Villars-sur-Glâne
<b>Rendez-vous</b>	Bois de Moncor
<b>Prix</b>	50 francs
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Rachel Gogniat Kilian Raetzo





## Informations

Ce cours est pour  
toutes et tous.

Bien installés autour du feu, nous allons

- faire des jeux, écouter des histoires
- manger une bonne soupe
- observer comment la forêt change quand la nuit tombe.

Kilian nous enchantera avec sa guitare et ses jolies chansons, faciles à chanter ensemble.

Nous fabriquerons des lanternes colorées et quand la nuit sera là, il y aura un spectacle de feu...

Venez passer avec nous une soirée magique !

# De Morat à Avenches à pied

<b>Numéro</b>	123-08
<b>Date</b>	samedi 2 septembre 2023
<b>Heures</b>	10h00 - 17h00
<b>Lieu</b>	Morat - Avenches
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	70 francs
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Laura Onderka Anne Gillon-Vorlet





## Informations

Ce cours est pour les personnes qui peuvent marcher pendant plus de 3 heures à plat.

Nous allons

- faire une belle balade depuis Morat jusqu'à Avenches
- passer à travers la forêt et la réserve de l'"Eau Noire"
- suivre un joli sentier de 10 kilomètres

Au plaisir de vous rencontrer et de marcher ensemble !



# Marche en basse montagne - journée 1

<b>Numéro</b>	123-09
<b>Date</b>	samedi 9 septembre 2023
<b>Heures</b>	09h00 - 15h45
<b>Lieu</b>	région du Moléson
<b>Rendez-vous</b>	gare de Bulle
<b>Prix</b>	70 francs
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Monique Berset Annic Berset





## Informations

Ce cours est pour les personnes qui peuvent marcher pendant 3 heures.

Nous allons

- prendre le bus jusqu'à Moléson-Village
- marcher pendant 1h30 heure pour l'aller
- manger notre pique-nique ou notre grillade
- marcher de nouveau pendant 1h30 pour le retour

Le sentier des fromageries est un sentier en cailloux avec quelques montées.

Nous nous réjouissons de vous accueillir pour vivre une journée sympathique en basse montagne.

Journée 2 : parcours plus difficile (voir page 13)

# Chasse au trésor

<b>Numéro</b>	123-10
<b>Date</b>	samedi 16 septembre 2023
<b>Heures</b>	09h00 - 15h15
<b>Lieu</b>	Estavayer-le-Lac
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	65 francs
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Ruth Ruefenacht Sarah Geboltsberger





## Informations

Ce cours est pour les personnes qui peuvent marcher plusieurs heures.

Nous allons

- prendre le train ensemble
- marcher plusieurs heures sur les chemins
- rechercher le trésor
- découvrir Estavayer-le-Lac et ses environs
- partager un pique-nique

Une belle journée à la recherche du trésor.

# Marche en basse montagne - journée 2

<b>Numéro</b>	123-11
<b>Date</b>	samedi 23 septembre 2023
<b>Heures</b>	09h00 - 15h45
<b>Lieu</b>	région du Moléson
<b>Rendez-vous</b>	gare de Bulle
<b>Prix</b>	70 francs
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Monique Berset Annic Berset





## Informations

Ce cours est pour les personnes qui peuvent marcher sur des chemins en pente durant plus de 4 heures.

Nous allons

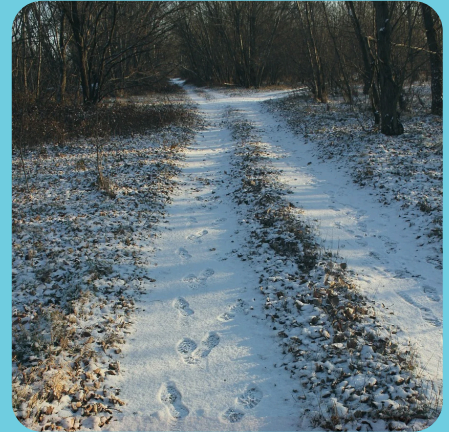
- prendre le bus direction Moléson-Village
- marcher 2h30 (Plan Francey en passant par le chalet des Clés)
- partager un pique-nique ou une grillade
- marcher 1h30 pour le retour

Une belle journée dans la nature pour les très bons marcheurs.

Journée 1 : parcours plus facile (voir page 11)

# Randonnée hivernale

<b>Numéro</b>	124-01
<b>Date</b>	samedi 10 février 2024
<b>Heures</b>	09h00 - 15h30
<b>Lieu</b>	La Roche
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	65 francs
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Ruth Ruefenacht Sarah Geboltsberger





## Informations

Ce cours est pour  
les bons marcheurs

Nous allons

- prendre le bus ensemble
- faire une longue marche dans la nature
- découvrir le paysage hivernal de la région
- manger notre pique-nique

Une belle journée d'hiver.