

2023



CFC|BZ

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

**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

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 :

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

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

Numéro	123-03
Dates	samedi 8 juillet 2023 et samedi 30 septembre 2023
Heures	09h00 - 14h00
Lieu	Pont-en-Ogoz
Rendez-vous	parking de l'Ile d'Ogoz
Prix	100 francs
Langue	français
Enseignant-e-s	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

Numéro	123-04
Date	samedi 15 juillet 2023
Heures	13h30 - 16h30
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Fribourg
Prix	30 francs
Langue	français - allemand
Enseignant-e-s	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

Numéro	123-05
Date	dimanche 16 juillet
Heures	10h00 - 16h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Fribourg
Prix	60 francs
Langue	français
Enseignant-e-s	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 !

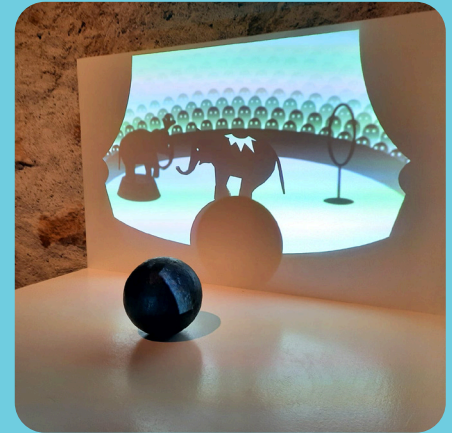
Nous écouterons une cascade qui chante et je vous raconterai la légende du Gottéron.

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

Numéro	123-06
Date	samedi 19 août 2023
Heures	13h15 - 17h00
Lieu	Morat
Rendez-vous	gare de Fribourg
Prix	40 francs
Langue	français - allemand
Enseignant-e-s	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

Numéro	123-07
Date	vendredi 25 août 2023
Heures	17h00 - 22h00
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Bois de Moncor
Prix	50 francs
Langue	français - allemand
Enseignant-e-s	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 enchainera 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

Numéro	123-08
Date	samedi 2 septembre 2023
Heures	10h00 - 17h00
Lieu	Morat - Avenches
Rendez-vous	gare de Fribourg
Prix	70 francs
Langue	français - allemand
Enseignant-e-s	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

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

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

Numéro	123-11
Date	samedi 23 septembre 2023
Heures	09h00 - 15h45
Lieu	région du Molésan
Rendez-vous	gare de Bulle
Prix	70 francs
Langue	français
Enseignant-e-s	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

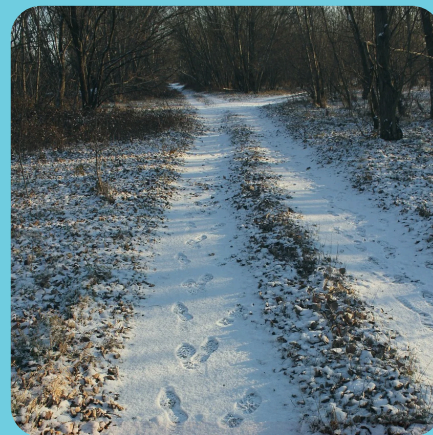
- prendre le bus direction Moléson-Village
- marcher 2h30 (Plan Francey en passant par le chalet des Clés)
- partager un pique-nique ou une grillade
- marcher 1h30 pour le retour

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

Journée 1 : parcours plus facile (voir page 11)

Randonnée hivernale

Numéro	124-01
Date	samedi 10 février 2024
Heures	09h00 - 15h30
Lieu	La Roche
Rendez-vous	gare de Fribourg
Prix	65 francs
Langue	français - allemand
Enseignant-e-s	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.

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

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:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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

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

Nummer	123-02
Datum	Samstag 1. Juli 2023
Zeit	09.00 - 15.00
Ort	Alterswil
Treffpunkt	Alterswil
Preis	Fr. 60.-
Sprache	deutsch
Kursleitende	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.

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





Informationen

Dieser Kurs ist
für alle

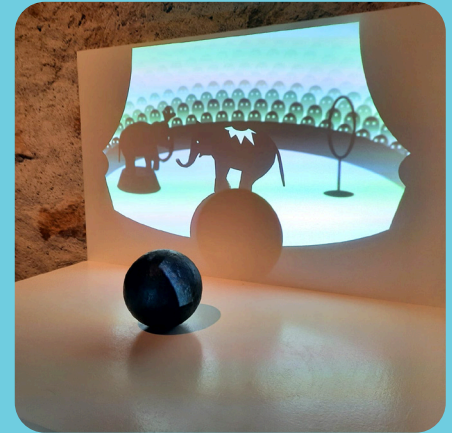
Wir werden

- 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

Nummer	123-06
Datum	Samstag 19. August 2023
Zeit	13.15 - 17.00
Ort	Murten
Treffpunkt	Freiburg Bahnhof
Preis	Fr. 40.-
Sprache	deutsch - französisch
Kursleitende	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

Nummer	123-07
Datum	Freitag 25. August 2023
Zeit	17.00 - 22.00
Ort	Villars-sur-Glâne
Treffpunkt	Moncor-Wald
Preis	50 Franken
Sprache	deutsch - französisch
Kursleitende	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

Nummer	123-08
Datum	Samstag 2. September 2023
Zeit	10.00 - 17.00
Ort	Murten - Avenches
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	70 Franken
Sprache	deutsch - französisch
Kursleitende	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

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





Informationen

Dieser Kurs ist für
gute Wanderer

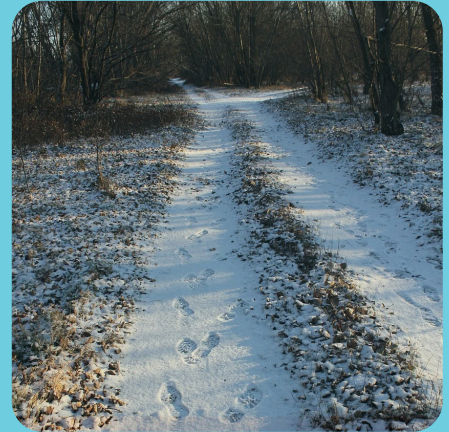
Wir werden

- 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

Nummer	124-01
Datum	Samstag 10. Februar 2024
Zeit	09.00 - 15.30
Ort	La Roche
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	65 Franken
Sprache	deutsch - französisch
Kursleitende	Ruth Ruefenacht 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.