

2024



**CFC | BZ**

Centre de formation continue Fribourg  
Bildungszentrum Freiburg

**Programme  
des cours d'un jour**

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 ?



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 8 juin 2024.**

Si vous vous inscrivez alors vous devez payer le cours.

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.

**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 8 juin 2024**

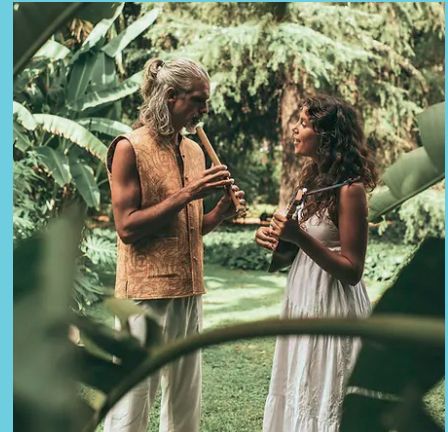


## Au programme

124-02	Soirée magique en forêt	05.07.24	<b>ou</b>	23.08.24	17h00 - 22h00
124-03	Visite de la salle du Grand Conseil	24.08.24			09h30 - 14h30
124-04	Marche en basse montagne 1	25.08.24			09h15 - 16h15
124-05	Jeux en forêt	01.09.24			10h30 - 15h30
124-06	Marche en basse montagne 2	08.09.24			09h00 - 16h00
124-07	Chasse au trésor	15.09.24			09h00 - 15h00
124-08	De Cressier à Morat à pied	21.09.24			10h00 - 17h00
124-09	Un samedi au Jardin d'Ogoz	28.09.24			09h00 - 14h00
124-10	Escalade - grimpe en salle	29.09.24			10h00 - 14h00
124-11	Le monde du papier	06.10.24			13h30 - 16h30
125-01	Randonnée hivernale	25.01.25			09h00 - 15h00

# Soirée magique en forêt

<b>Numéro</b>	124-02
<b>Date</b>	Vendredi 5 juillet 2024 ou Vendredi 23 août 2024
<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 Gisèle Marchi Lucas Marqués







## Informations

Ce cours est pour toutes et tous.

Dans l'inscription, il faut indiquer la date qui va le mieux pour vous, le 5 juillet **ou** le 23 août.

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.

Le Duo Artemisa, Lucas et Gisèle d'Argentine nous enchanteront avec leurs instruments et leurs jolies chansons, faciles à chanter ensemble. Nous fabriquerons des lanternes colorées et quand la nuit sera là, il y aura un petit spectacle surprise...

Venez passer avec nous une soirée magique !

*L'inscription est pour une des dates.*

# Visite de la salle du Grand Conseil

<b>Numéro</b>	124-03
<b>Date</b>	Samedi 24 août 2024
<b>Heures</b>	9h30 - 14h30
<b>Lieu</b>	Hôtel cantonal de Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Place de l'Hôtel-de-Ville
<b>Prix</b>	50 francs
<b>Langue</b>	Français
<b>Enseignant-e-s</b>	Elodie Siffert Géraldine Ayer





## Informations

Ce cours est pour  
toutes et tous.

Nous allons

- parler de la politique en Suisse et à Fribourg
- visiter la salle du Grand Conseil : c'est dans cette salle que les politiciens décident des lois de Fribourg
- pique-niquer au jardin du Musée d'art et d'histoire
- parler des votations et du droit de vote.

Nous nous réjouissons de passer cette journée avec vous.

Ce cours est ouvert à toutes les personnes intéressées, celles qui peuvent voter et celles qui ne peuvent pas voter.

# Marche en basse montagne - journée 1

<b>Numéro</b>	124-04
<b>Date</b>	Dimanche 25 août 2024
<b>Heures</b>	09h15 - 16h15
<b>Lieu</b>	Lac de Lessoc
<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 2 heures.

Le Lac de Lessoc s'est formé quand un barrage a été construit.

Nous allons

- faire le tour du Lac de Lessoc
- marcher pendant 1h00 heure
- manger notre pique-nique ou notre grillade
- marcher de nouveau pendant 1h00 pour finir le tour.

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

Journée 2 : parcours plus difficile (voir page 9)

# Jeux en forêt

<b>Numéro</b>	124-05
<b>Date</b>	Dimanche 1 septembre 2024
<b>Heures</b>	10h30 - 15h30
<b>Lieu</b>	Villars-sur-Glâne
<b>Rendez-vous</b>	Bois de Moncor
<b>Prix</b>	50 francs
<b>Langue</b>	Français
<b>Enseignant-e-s</b>	Adele Colombo Rachel Gogniat





## Informations

Ce cours est pour  
toutes et tous.

Vous aimez bouger, rigoler et être ensemble  
pour faire des jeux ?

Alors ce cours peut vous intéresser.

Durant cette journée nous allons

- découvrir de nouveaux jeux
- essayer de faire tomber des quilles en lançant un bâton
- bâtir ensemble une tour avec des plots en bois en équilibre les uns sur les autres
- jouer au Mikado géant et au croquet
- pique-niquer ensemble.

# Marche en basse montagne - journée 2

<b>Numéro</b>	124-06
<b>Date</b>	Dimanche 8 septembre 2024
<b>Heures</b>	09h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	La Berra - Le Cousimbert
<b>Rendez-vous</b>	Gare de Bulle
<b>Prix</b>	70 francs
<b>Langue</b>	Français
<b>Enseignant-e-s</b>	Monique Berset Annec Berset







## Informations

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

Nous allons

- nous rendre à la Berra
- marcher 2h30
- partager un pique-nique ou une grillade
- marcher encore 1h30 pour atteindre notre destination.

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

Journée 1 : parcours plus facile (voir page 7)

# Chasse au trésor

<b>Numéro</b>	124-07
<b>Date</b>	Dimanche 15 septembre 2024
<b>Heures</b>	09h00 - 15h00
<b>Lieu</b>	Yverdon
<b>Rendez-vous</b>	Gare de Fribourg
<b>Prix</b>	60 francs
<b>Langue</b>	Français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Ruth Rufenacht 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 Yverdon et ses environs
- partager un pique-nique.

Une belle journée à la recherche du trésor.

# De Cressier à Morat à pied

<b>Numéro</b>	124-08
<b>Date</b>	Samedi 21 septembre 2024
<b>Heures</b>	10h00 - 17h00
<b>Lieu</b>	Cressier - Morat
<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 Cressier jusqu'à Morat
- passer sur le site historique de la bataille de Morat
- marcher à travers la forêt pour découvrir une magnifique vue sur le lac
- suivre un joli sentier de 10 kilomètres.

Au plaisir de vous rencontrer et de marcher ensemble !

# Un samedi au Jardin d'Ogoz

<b>Numéro</b>	124-09
<b>Date</b>	Samedi 28 septembre 2024
<b>Heures</b>	09h00 - 14h00
<b>Lieu</b>	Pont-en-Ogoz
<b>Rendez-vous</b>	Parking de l'Île d'Ogoz
<b>Prix</b>	50 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.

Nous vous proposons une journée au Jardin d'Ogoz au début de l'automne pour découvrir les grandes récoltes, le soin aux cultures et les plantations pour l'hiver.

A midi, nous pique-niquerons ensemble.

# Escalade - grimpe en salle

<b>Numéro</b>	124-10
<b>Date</b>	Dimanche 29 septembre 2024
<b>Heures</b>	10h00 - 14h00
<b>Lieu</b>	L'Entrepôt à Bulle
<b>Rendez-vous</b>	L'Entrepôt à Bulle
<b>Prix</b>	40 francs
<b>Langue</b>	Français
<b>Enseignant-e-s</b>	Gilles Scherlé Lea Schertenleib







## Informations

Ce cours est pour les personnes qui ont une bonne condition physique.

Nous allons

- apprendre à grimper dans une salle d'escalade
- grimper en toute sécurité, avec une corde
- pique-niquer ensemble.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer et de grimper ensemble !

# Le monde du papier

<b>Numéro</b>	124-11
<b>Date</b>	Dimanche 6 octobre 2024
<b>Heures</b>	13h30 - 16h30
<b>Lieu</b>	Villars-sur-Glâne
<b>Rendez-vous</b>	Villars-sur-Glâne
<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.

# Randonnée hivernale

<b>Numéro</b>	125-01
<b>Date</b>	Samedi 25 janvier 2025
<b>Heures</b>	09h00 - 15h00
<b>Lieu</b>	Les Paccots
<b>Rendez-vous</b>	Gare de Fribourg
<b>Prix</b>	60 francs
<b>Langue</b>	Français - allemand
<b>Enseignant-e-s</b>	Ruth Rufenacht 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



[www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)  
026 322 65 66

2024



**CFC | BZ**

Centre de formation continue Fribourg  
Bildungszentrum Freiburg

**Tageskurs-  
Programm**

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**?



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 8. Juni 2024** anmelden.

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



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.

**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 8. Juni 2024**

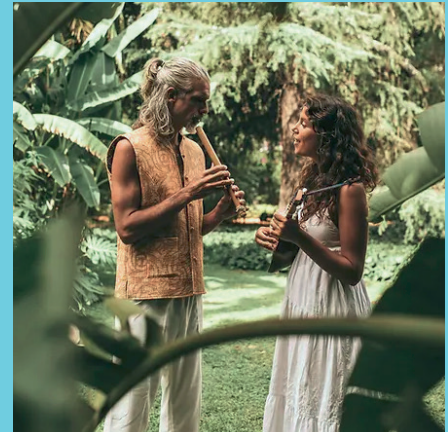


# Auf dem Programm

124-02	Magischer Abend im Wald	05.07.24	<b>oder</b>	23.08.24	17.00 - 22.00 Uhr
124-07	Schatzsuche	15.09.24			09.00 - 15.00 Uhr
124-08	Von Grissach nach Murten...	21.09.24			10.00 - 17.00 Uhr
124-11	Papierwelt	06.10.24			13.30 - 16.30 Uhr
125-01	Winterwanderung	25.01.25			09.00 - 15.00 Uhr

# Magischer Abend im Wald

<b>Nummer</b>	124-02
<b>Datum</b>	Freitag 5. Juli 2024 <b>oder</b> Freitag 23. August 2024
<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 Gisèle Marchi Lucas Marqués





## 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 ?

Duo Artemisa, Lucas und Gisèle aus Argentinien  
werden uns mit Gitarre, Flöte und schönen  
Liedern begeistern, und wer mag kann  
mitsingen. Wir werden bunte Laternen basteln  
und wenn die Nacht kommt, wird es sogar eine  
kleine Überraschung geben...

Komm und genieße einen magischen Abend  
mit uns!

# Schatzsuche

<b>Nummer</b>	124-07
<b>Datum</b>	Sonntag 15. September 2024
<b>Zeit</b>	09.00 - 15.00
<b>Ort</b>	Yverdon
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Freiburg
<b>Preis</b>	60 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
- Yverdon und seine Umgebung entdecken
- ein Picknick essen.

Ein schöner Tag auf der Suche nach dem Schatz.

# Von Grissach nach Murten zu Fuss

<b>Nummer</b>	124-08
<b>Datum</b>	Samstag 21. September 2024
<b>Zeit</b>	10.00 - 17.00
<b>Ort</b>	Grissach - Murten
<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.

Wir werden

- einen schönen Spaziergang von Cressier nach Murten machen
- die historische Stätte der Schlacht bei Murten passieren
- durch den Wald gehen, um eine herrliche Aussicht auf den See zu genießen
- und einem schönen 10 Kilometer langen Wanderweg folgen.

Wir freuen uns darauf, Sie zu treffen und zusammen zu wandern!

<b>Nummer</b>	124-11
<b>Datum</b>	Sonntag 6. Oktober 2024
<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.

# Winterwanderung

<b>Nummer</b>	125-01
<b>Datum</b>	Samstag 25. Januar 2025
<b>Zeit</b>	09.00 - 15.00
<b>Ort</b>	Les Paccots
<b>Treffpunkt</b>	Bahnhof Freiburg
<b>Preis</b>	60 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bildungszentrum  
Route de la Glâne 107  
1752 Villars-sur-Glâne



[www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)  
026 322 65 66