



CFC I BZ

Centre de formation continue Fribourg
Bildungszentrum Freiburg

Kursprogramm

2024/2025





© **Bildungszentrum**

Sie finden alle nützlichen Informationen in diesem Programm.

Weitere Informationen sind auf Internet.

Unsere Internet-Adresse ist **www.cfc-bz.ch**

Sie können dem BZ auch telefonieren: **026 322 65 66.**

Die Adresse von unserem Büro:

Route de la Glâne 107

1752 Villars-sur-Glâne.

Unser Büro ist am Freitag zu.

Liebe Studentinnen, liebe Studenten,

Wir haben dieses Programm **für Sie** geschrieben.

Wir haben eine **leichte Sprache** gewählt.

Das Lesen in dem Programm soll Ihnen Freude machen.



Jean-François **Massy**, Leiter

Martine **Chavallaz**, Sekretärin

Alle Kursleitende

Kirthana **Wickramasingam**, Präsidentin des Stiftungsrats

Romain **Lanners**, Vizepräsident des Stiftungsrats

Barbara **Fontana-Lana**, Gabriela **Pürro**, Sylvie **Lauper**, Muriel **Gross Lathion**,

Thomas **Di Falco**, Mitglieder des Stiftungsrats.

Hat es noch Platz?

Ich interessiere mich für einen Kurs. **Hat es noch Platz?**

Vom 21. August an können Sie das auf der Internet-Seite www.cfc-bz.ch sehen.



Es hat noch Plätze frei in diesem Kurs



Es hat nur noch wenige Plätze frei in diesem Kurs



Es hat keine freien Plätze mehr in diesem Kurs

Sie wollen Ihren Platz auf sicher haben? Dann ist es besser, wenn Sie sich **frühzeitig anmelden.**

Anmeldeformular - 1

Ich bin

Frau

Herr

Name und Vorname

Geburtsdatum

AHV/IV Nr.

Ich wohne

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

Natel

E-Mail

Ich arbeite

Arbeitgeber

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Andere Rechnungsadresse

Name und Vorname

Strasse

PLZ und Ort

Anmeldeformular - 2

Ich wähle diese Kurse

Kursnummer und Titel _____

Kursnummer und Titel _____

Kursnummer und Titel _____

Kursnummer und Titel _____

Kursnummer und Titel _____

Kursnummer und Titel _____

Falls einer der gewählten Kurse voll ist oder nicht stattfindet, wähle ich

Kursnummer und Titel _____

Ich möchte Ihnen etwas betreffend meines Gesundheitszustandes oder meiner Sicherheit mitteilen

Telefonnummer bei Abwesenheit oder Verspätung _____

Ich benutze einen Rollstuhl

ja

nein

Mit dieser Einschreibung akzeptiere ich die auf Seite 6 vermerkten Informationen

Zurückzuschicken ans Bildungszentrum, Route de la Glâne 107,
1752 Villars-sur-Glâne **bis spätestens Montag, 2. September 2024.**

Sind Sie **älter als 18**?

Lernen Sie gerne **andere Menschen kennen**?

Möchten Sie mit Anderen **einen Abend in der Woche** verbringen?

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

Dann sind diese Kurse für Sie!

Die Kurse vom Bildungszentrum Freiburg finden an **verschiedenen Orten** statt

Bulle

Châtel-St-Denis

Estavayer-le-Lac

Freiburg

Murten

Romont

Tafers



Zum **Anmelden** nehmen Sie **das Formular** auf Seite 3.

Sie können sich auch mit dem Internet anmelden: **www.cfc-bz.ch**

Die Kurse beginnen im Oktober oder im November.

Sie erhalten **einen Brief** mit allen Informationen.

Der Brief kommt vor dem ersten Kurs.

Am Schluss bekommen Sie eine Bestätigung.

Wichtige Informationen

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

Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, müssen wir das Geld **nicht** zurückzahlen.
Ihre Informationen über Ihre Gesundheit können Sie dem Kursleiter geben.
Sie können die **Informationen über Ihre Gesundheit** auch mit dem Formular für die Anmeldung abgeben.

Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, **müssen Sie das dem Kursleiter sagen.**
Die Telefonnummer vom Kursleiter steht auf dem Brief mit den 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.

Bitte sagen Sie uns: Wenn Sie nicht wollen, dass jemand Ihr Foto sieht.

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.

Alle Menschen, die im BZ arbeiten, **unterschreiben** ein Papier. Damit sagen sie, dass sie keine Misshandlung machen.

Wenn ein Mensch Ihnen weh getan hat, müssen Sie Hilfe holen.

1. Sie können **Ihren Kursleiter** um Hilfe bitten.
2. Sie können die Kontaktperson um Hilfe bitten.

Die Kontaktperson ist: **Barbara Fontana-Lana**

Sie können ihr telefonieren: 026 322 24 06

Sie können ihr schreiben (E-Mail): barbara.lana@unifr.ch

3. Sie können den Leiter um Hilfe bitten.

Jean-François Massy

Sie können ihm telefonieren 026 322 65 66

Sie können ihm schreiben (E-Mail): jfmassy@cfc-bz.ch

Hilfe bei der Kurssuche

Wir haben im Kursprogramm alle Kurse beieinander aufgeschrieben, die in der gleichen **Stadt** stattfinden.

Wir bieten 6 **Kurskategorien** an.

Es gibt eine Zeichnung für die Kategorien. Die Zeichnung steht auf allen Seiten mit den Kursen.

Hier sind die Kategorien



Informatik
und Medien



Musik und
Ausdruck mit
Körper



Kochen
und Backen



Bewegung und
Wohlfühlen



Kunst und
Kunsth Handwerk



Persönliche
Entwicklung



in Tifers

Seite 10

in Freiburg

Seite 19

in Bulle

Seite 28



Malen im Atelier

Seite 11

Töpfern im Atelier

Seite 12

Mit Kopf, Herz und Hand

Seite 13



Chorsingen

Seite 14

Latinomusik

Seite 15



Walking

Seite 16

Qi-Gong / Shibashi

Seite 17



Englisch Lernen

Seite 18



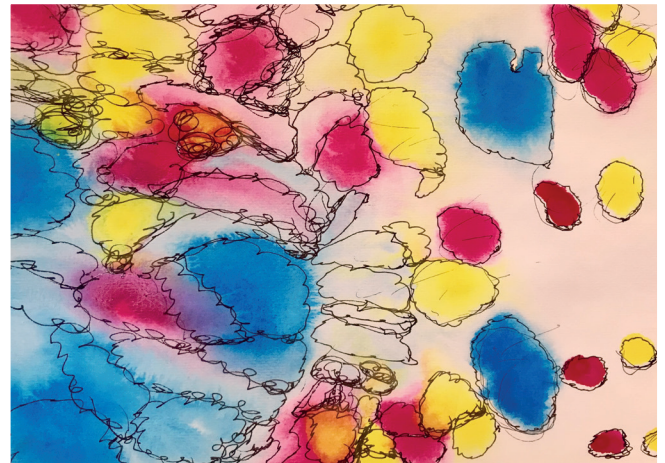
Nummer 24-44
Tag Montag
Zeit 17.00 bis 19.00
10 Sitzungen
Preis 130 Franken

Kursleitende

Anita Kolly-Buchs

Anna Thalmann

Tafers



Wenn Sie gerne

- mit vielen verschiedenen Farben malen, eigene Farben mischen
- ganz grosse und sehr kleine Bilder schaffen
- Pinsel, Schwämmli, Spachtel, Kohle, Stifte ausprobieren
- einfach so malen, wie es Ihnen Freude macht
- mit unserer Hilfe Neues ausprobieren

dann ist dieser Kurs für Sie.



Nummer 24-45
Tag Montag
Zeit 17.00 bis 19.00
10 Sitzungen
Preis 130 Franken

Kursleitende

Anita Kolly-Buchs

Anna Thalmann

Tafers



Wenn Sie gerne

- Tonerde schneiden - rollen - klopfen - paddeln - formen - ritzen - verzieren
- eine Figur, eine Schale, eine eigene Form modellieren
- besonders schöne Gegenstände im Ofen brennen lassen und heimnehmen
- fröhlich im Atelier zusammen sind

dann ist dieser Kurs für Sie.

Mit Kopf, Herz und Hand



Nummer 24-46
Tag Donnerstag
Zeit 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 180 Franken

Kursleitende

Daniela Schafer

Carole Roccaro

Alterswil



Wenn Sie gerne

- mit den Händen etwas gestalten
- eigene Ideen entwickeln möchten
- Holz, Ton, Stoff, Farben lieben
- in der Küche feine Sachen herstellen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 24-47
Tag Donnerstag
Zeit 18.00 bis 19.15
20 Sitzungen
Preis 130 Franken
Kursleitende
Irma Boutouchent
Rosemarie Hitz



Wenn Sie gerne

- für Körper und Seele singen
- Ihre Stimme entdecken
- neue und altbekannte Lieder singen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer	24-48
Tag	Donnerstag
Zeit	17.00 bis 19.00
	25 Sitzungen
Preis	180 Franken
Kursleitende	
	Lizzett Sanchez Hernandez
	Sabrina Blaser



Wenn Sie gerne

- tanzen
- Latino Musik hören
- etwas über fremde Kulturen lernen
- zusammen mit anderen Spass haben
- sich bewegen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 24-49
Tag Dienstag
Zeit 17.00 bis 18.00
30 Stunden
Preis 140 Franken

Kursleitende

Ruth Rufenacht

Sarah Geboltsberger



Wenn Sie gerne

- bewegen
- in einer Gruppe unterwegs sind
- Zeit im Freien geniessen
- die Natur erleben

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 24-50
Tag Montag
Zeit 16.45 bis 17.45
20 Sitzungen
Preis 120 Franken

Kursleitende

Ruth Rufenacht

Werkey Gerense Atsbeha



Wenn Sie gerne

- zur Ruhe kommen
- langsame Übungen lernen
- Entspannung / Massage geniessen
- neue Energie "tanken"

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 24-51
Tag Mittwoch
Zeit 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 160 Franken

Kursleitende

Sabrina Blaser

Lizzett Sanchez Hernandez



Wenn Sie gerne

- Englisch lernen und sprechen
- gemeinsam mit Anderen eine neue Sprache entdecken
- kleine Spiele in Englisch spielen
- englische Musik und Videos verstehen

dann ist dieser Kurs für Sie.

in Freiburg - zweisprachig



Keramik-Samstage

page 20

Papier-Samstage

Seite 21



Zirkus

Seite 22

Musik

Seite 23



Wohlbefinden Marschieren

Seite 24

Spinning

Seite 25

Rückengymnastik

Seite 26



Magische Abende

Seite 27

Keramik-Samstage



Nummer 24-05
Tag Samstag
Zeit 10.00 bis 14.30
6 Sitzungen
Preis 170 Franken

Kursleitende

Sara Spirig

Noémi Handrick

Givisiez



Wenn Sie gerne

- den Ton berühren, schneiden, kneten, formen und bearbeiten
- Ihre Kreativität zum Ausdruck bringen
- Ihre Stücke zu dekorieren

dann ist dieser Kurs für Sie.

Papier-Samstage



Nummer 24-06
Tag Samstag
Zeit 14.00 bis 17.00
7 Sitzungen
Preis 140 Franken

Kursleitende

Laura Onderka
Evelyne Nguyen

Villars-sur-Glâne



Wenn Sie gerne

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

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 24-08
Tag Donnerstag
Zeit 17.00 bis 19.00
30 Sitzungen
Preis 200 Franken

Kursleitende

Rachel Gogniat

Léonore Chardonnens

Camille Gay



Wenn Sie gerne

- mit Bällen, Schals und Jonglierringen spielen
- leichte Akrobatik lernen
- auf dem Trapez schwingen oder auf dem Draht laufen
- an einer Zirkusvorstellung teilnehmen
- das Publikum zum Träumen bringen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 24-11
Tag Montag
Zeit 17.15 bis 18.45
20 Sitzungen
Preis 140 Franken
Kursleitende
Luca Musy
Tanja Balatti



Wenn Sie gerne

- Musik in Gruppe spielen
- verschiedene Musikinstrumente entdecken
- neue Lieder entdecken
- gemeinsam Rythmen und Melodien spielen
- sich durch Musik ausdrücken

dann ist dieser Kurs für Sie.

Wohlbefinden Marschieren



Villars-sur-Glâne

Nummer	23-13
Tag	Montag
Zeit	16.30 bis 18.00
	25 Sitzungen
Preis	160 Franken
Kursleitende	
	Cathy Oertig
	Mireille Monney



Wenn Sie gerne

- mit oder ohne Stöcke gemeinsam ruhig marschieren
- in Bewegung sein
- eine gute Gesundheit behalten
- zweimal längere Spaziergänge am Samstag machen
- schöne Momente miteinander teilen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 24-14
Tag Dienstag
Zeit 16.30 bis 17.15 oder
17.30 bis 18.15
20 Sitzungen
Preis 120 Franken

Kursleitende

Caroline Beaud

Emma Broillet



Wenn Sie gerne

- auf einem Heim-Velo in die Pedale treten
- Ihre Gedanken durch körperliche Anstrengung ablenken
- sich zu Musik bewegen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Bitte geben Sie die Uhrzeit an, die Ihnen passt



Freiburg

Nummer 24-16
Tag Donnerstag
Zeit 17.30 bis 18.45
16 Sitzungen
Preis 120 Franken

Kursleitende

Marianne Segessenmann

Dorothea Raetzo



Wenn Sie gerne

- Ihren Rücken kennenlernen
- wissen, was Ihrem Körper gut tut
- sich sanft bewegen
- Entspannungsübungen machen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Magische Abende



Freiburg

Nummer 24-24
Tag Freitag
Zeit Am Abend
nach Aktivität
Dauer 3 Stunden
8 Sitzungen

Preis 130 Franken

Kursleitende

Rachel Cogniat

Adele Colombo



Wenn Sie gerne

- spezielle und magische Aktivitäten am Abend erleben
- im Wald am Feuer singen und lachen, mit Freunden am Fluss grillieren
- die Sterne beobachten, versteckte und geheimnisvolle Orte besuchen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Sie bekommen das Programm mit Daten und Uhrzeiten,
wenn der Kurs startbereit ist.



Zauberei und Zauberer

Seite 29

Zauberei und Zauberer



Nummer	24-33
Tag	Mittwoch
Zeit	17.00 bis 18.30
	20 Sitzungen
Preis	150 Franken
Kursleitende	
	Rachel Gogniat

Bulle



Wenn Sie gerne

- die geheime Tricks von den Zauberern verstehen
- Kartentricks lernen
- Objekte erscheinen oder verschwinden lassen
- Ihre Freunde mit Zaubertricks überraschen
- die Geschichte der Magie und der berühmten Zauberer entdecken

dann ist dieser Kurs für Sie.