

2025



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

Il faut s'inscrire avant le 31 mai 2025.

Si vous vous inscrivez alors vous devez payer le cours.

Les places dans les cours sont limitées.

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

abonnement général CFF

oui

☐

autre

abonnement demi-tarif CFF

oui

☐

Je m'inscris pour ces cours :

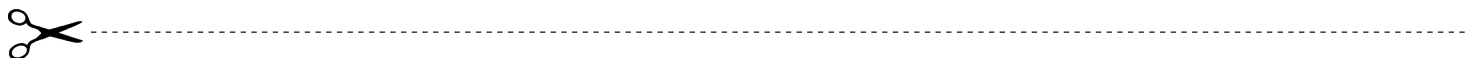
Je veux vous donner des informations sur ma santé et ma sécurité

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 31 mai 2025**



Au programme

125-02	Soirée magique en forêt	04.07.25	17h00 - 21h30
125-03	Chasse au trésor	06.07.25	08h30 - 14h30
125-04	Dessin sur t-shirt	13.07.25	14h00 - 17h00
125-05	Initiation à la pétanque	19.07.25	14h00 - 17h00
125-06	ViTaDanse	23.08.25	10h30 - 16h30
125-07	Marche en basse montagne 1	24.08.25	09h00 - 16h00
125-08	Jeux en forêt	24.08.25	10h30 - 16h00
125-09	Le monde du papier	06.09.25	13h30 - 16h30
125-10	Marche en basse montagne 2	07.09.25	09h15 - 16h15
125-11	Escalade - grimpe en salle	21.09.25	10h00 - 14h00
125-12	La Grande Cariçaie	28.09.25	10h00 - 15h30
126-01	Randonnée hivernale	08.02.26	09h00 - 15h00

Soirée magique en forêt

Numéro	125-02
Date	Vendredi 4 juillet 2025
Heures	17h00 - 21h30
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Bois de Moncor
Prix	50 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Rachel Gogniat Gisèle Marchi Lucas Marqués





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.

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

Venez passer avec nous une soirée magique !

Chasse au trésor sur les traces du football

Numéro	125-03
Date	Dimanche 6 juillet 2025
Heures	8h30 - 14h30
Lieu	Berne
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Ruth Ruefenacht Sarah Geboltsberger





Informations

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

Berne est une des villes du Championnat d'Europe de football féminin.

Lors de notre chasse au trésor, nous allons

- vivre cette atmosphère de la "balle magique"
- marcher dans la ville de Berne
- utiliser les transports publics.

Une belle journée à la recherche du trésor.

Dessin sur t-shirt

Numéro	125-04
Date	Dimanche 13 juillet 2025
Heures	14h00 - 17h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Basse-Ville de Fribourg
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Marie-Luce Ruffieux Frédéric Michaud





Informations

Ce cours est pour
toutes et tous.

Maximum
6 personnes

Venez customiser votre t-shirt pour l'été !
Customiser, cela signifie dessiner sur le t-shirt
pour qu'il devienne comme on l'aime.

À l'Atelier Cahute, nous allons

- choisir ensemble votre dessin
- utiliser des feutres pour tissu pour dessiner
- vous accompagner dans votre projet de création.

À la fin de l'activité vous aurez un nouveau
t-shirt unique et stylé !

Initiation à la pétanque

Numéro	125-05
Date	Samedi 19 juillet 2025
Heures	14h00 - 17h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Boulodrome des Neigles
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Rebecca Casutt Christel Monney





Informations

Ce cours est pour
toutes et tous.

La pétanque est un jeu simple.

On peut jouer à plusieurs.

C'est un bon moment à passer avec les autres.

Tout le monde peut y jouer,
même si on n'a jamais joué avant.

Nous nous réjouissons de passer ce moment
avec vous !

Numéro	125-06
Date	Samedi 23 août 2025
Heures	10h30 - 16h30
Lieu	Saint-Martin
Rendez-vous	Parking du parcours Vita
Prix	60 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Marie-France Jankow Anna Perrenoud





Informations

Ce cours est pour
les personnes qui
peuvent marcher sur
des chemins
de forêt.

Nous allons explorer en dansant la forêt de Besencens et la tourbière de Fiaugères.

Nous découvrirons deux ambiances, deux paysages différents.

Nous découvrirons

- comment la nature inspire nos mouvements ?
- comment jouer avec les engins du parcours Vita (poutres, barres, anneaux) ?

Nous chercherons quels sons nous donnent envie de bouger

- le chant d'un oiseau ?
- 2 pives frappées ?
- le bruit de nos pas ou le silence ?

Marche en basse montagne - journée 1

Numéro	125-07
Date	Dimanche 24 août 2025
Heures	09h00 - 16h00
Lieu	La Berra - Le Cousimbert
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

- 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 2 : parcours plus facile (voir page 13)

Jeux en forêt

Numéro	125-08
Date	Dimanche 24 août 2025
Heures	10h30 - 16h00
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Bois de Moncor
Prix	60 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Adele Colombo Rachel Gogniat





Informations

Ce cours est pour
toutes et tous.

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

Si oui, ce cours peut vous intéresser.

Durant cette journée nous allons

- découvrir des jeux tous ensemble ou en équipes
- trouver des cachettes dans la forêt
- bâtir ensemble une tour avec des plots en bois en équilibre les uns sur les autres
- faire tomber des boîtes avec une balle
- jouer au croquet, au jenga géant et à d'autres jeux encore
- pique-niquer ensemble.

Le monde du papier

Numéro	125-09
Date	Samedi 6 septembre 2025
Heures	13h30 - 16h30
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Villars-sur-Glâne
Prix	40 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Laura Onderka Catherine Monney





Informations

Ce cours est pour
toutes et tous.

Création et découverte du monde du papier.

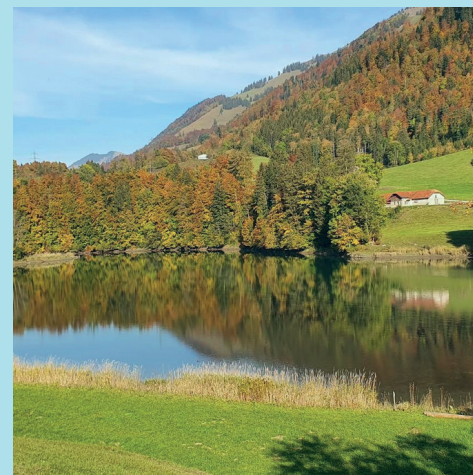
Avec de la colle, des ciseaux et des couleurs,
vous pourrez faire plein de choses :

- des collages,
- des cartes,
- des décorations qui bougent (mobiles),
- des pliages en papier (origamis).

Vous ferez des œuvres d'art avec votre
imagination !

Marche en basse montagne - journée 2

Numéro	125-10
Date	Dimanche 7 septembre 2025
Heures	09h15 - 16h15
Lieu	Lac de Lessoc
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 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 1 heure
- manger notre pique-nique ou notre grillade
- marcher de nouveau pendant 1 heure pour finir le tour.

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

Journée 1 : parcours plus difficile (voir page 10)

Escalade - grimpe en salle

Numéro	125-11
Date	Dimanche 21 septembre 2025
Heures	10h00 - 14h00
Lieu	Grimper.ch à Givisiez
Rendez-vous	Grimper.ch à Givisiez
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	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 !

La Grande Cariçaie

Numéro	125-12
Date	Dimanche 28 septembre 2025
Heures	10h00 - 15h30
Lieu	Centre Pro Natura
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Laura Onderka Myriam Gaillard





Informations

Ce cours est pour
les personnes qui
peuvent marcher
pendant 2 heures à
plat.

Maximum
10 personnes

Nous allons

- prendre les transports publics de Fribourg à Champ-Pittet.
- faire une visite guidée du Centre Pro Natura
- nous balader dans les marais
- observer les oiseaux, les plantes et les animaux.

Randonnée hivernale

Numéro	126-01
Date	Dimanche 8 février 2026
Heures	09h00 - 15h00
Lieu	Intyamon
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 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.

2025



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

Sie müssen sich **bis zum 31. Mai 2025** anmelden.

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

Die Plätze in den Kursen sind begrenzt.

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

Generalabonnement SBB (GA)

ja

☐

anderes

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 31. Mai 2025**



Auf dem Programm

125-02	Magischer Abend im Wald	04.07.25	17.00 - 21.30 Uhr
125-03	Schatzsuche	06.07.25	08.30 - 14.30 Uhr
125-06	ViTaTanz	23.08.25	10.30 - 16.30 Uhr
125-09	Papierwelt	06.09.25	13.30 - 16.30 Uhr
126-01	Winterwanderung	08.02.26	09.00 - 15.00 Uhr

Magischer Abend im Wald

Nummer	125-02
Datum	Freitag 4. Juli 2025
Zeit	17.00 - 21.30
Ort	Villars-sur-Glâne
Treffpunkt	Moncor-Wald
Preis	50 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	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 Musikinstrumente
basteln und wenn die Nacht kommt, wird es
sogar eine kleine Überraschung geben...

Komm und genieße einen magischen Abend
mit uns!

Schatzsuche auf den Spuren des Fussballs

Nummer	125-03
Datum	Sonntag 6. Juli 2025
Zeit	08.30 - 14.30
Ort	Bern
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	Ruth Rufenacht Sarah Geboltsberger





Informationen

Dieser Kurs ist für
gute Wanderer.

Bern empfängt diesen Sommer die Frauen
Fussball Euro.

Bei der Schatzsuche in der Stadt möchten wir
das Feeling miterleben.

Wir sind viel zu Fuss und mit öV unterwegs.

Nummer	125-06
Datum	Samstag 23. August 2025
Zeit	10.30 - 16.30
Ort	Saint-Martin
Treffpunkt	Vitaparcours Parkplatz
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	Marie-France Jankow Anna Perrenoud





Informationen

Dieser Kurs ist für
Personen, die auf
Waldwegen gehen
können.

Wir werden in der Natur tanzen.

Wir werden den Wald von Besencens entdecken
und das Moor von Fiaugères besuchen.

Wir werden zwei verschiedene Orte entdecken.
Jeder Ort hat eine andere Stimmung.

Wir werden entdecken

- wie wird sich unser Körper in der Natur bewegen?
- wie werden wir mit den Geräten vom Vita-Parcours tanzen? (Balken, Stangen, Ringe)
- welche Geräusche machen Lust auf Bewegung?
Ein Vogel, der singt? Zwei Tannenzapfen, die sich schlagen? Unsere Schritte? Oder die Stille?

Nummer	125-09
Datum	Samstag 6. September 2025
Zeit	13.30 - 16.30
Ort	Villars-sur-Glâne
Treffpunkt	Villars-sur-Glâne
Preis	40 Franken
Sprache	Französisch - Deutsch
Kursleitende	Laura Onderka Catherine Monney





Informationen

Dieser Kurs ist
für alle.

Kreatives Gestalten und Entdecken der Welt des
Papiers

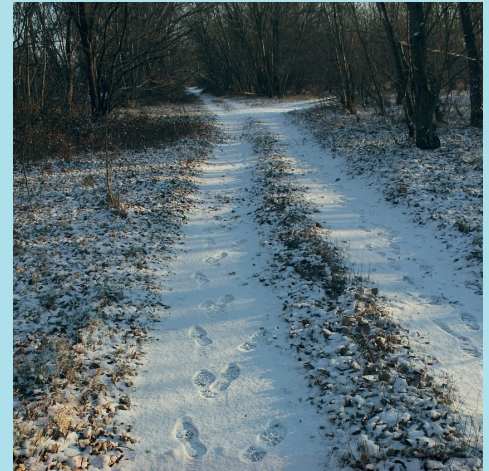
Mit Kleber, Schere und Farben
können Sie viele Dinge machen

- Collagen,
- Karten,
- bewegliche Dekorationen (Mobiles),
- Papierfalten (Origami)...

Sie werden mit Ihrer Fantasie Kunstwerke
erschaffen!

Winterwanderung

Nummer	126-01
Datum	Sonntag 8. Februar 2026
Zeit	09.00 - 15.00
Ort	Intyamon
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	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.