

PROGRAMME 2026

COURS D'UN JOUR ET
CULTURE ACCESSIBLE



NOTES





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 17 mai 2026.

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.

Pour s'inscrire - page 1

Qui je suis

Madame

Monsieur

Prénom et nom

Date de naissance

N° AVS/AI

Où j'habite

Rue et numéro

Numéro postal et lieu

Téléphone

Natel

Adresse mail

Je vous donne une autre adresse pour la facture

Prénom et nom

Rue et numéro

Numéro postal et lieu

J'ai un abonnement pour voyager

abonnement général CFF

oui

autre

abonnement demi-tarif CFF

oui



Pour s'inscrire - page 2

Je m'inscris pour ces cours :

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<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 17 mai 2026**

Au programme

126-03	Dessin sur t-shirt	21.06.26	14h00 - 17h00
126-04	Bain de forêt	28.06.26	10h00 - 15h00
126-05	Belluard Bollwerk Festival	03.07.26	17h30 - 22h00
126-07	Gravure en nature	05.07.26	14h00 - 17h00
126-08	Marche en basse montagne 1	12.07.26	09h15 - 16h15
126-09	Visite du Palais fédéral	18.07.26	07h45 - 13h30
126-11	Le tour des remparts	23.08.26	10h00 - 16h00
126-12	Atelier ludique au Musée d'histoire naturelle	29.08.26	10h00 - 15h00
126-13	Eveil des sens et relaxation	30.08.26	09h30 - 14h30
126-14	Marche en basse montagne 2	05.09.26	09h00 - 16h00
126-15	Jeux en forêt	06.09.26	10h30 - 16h00
126-16	Café-récit	12.09.26	09h30 - 12h00
126-17	Gravure et peinture	13.09.26	10h00 - 16h00
126-18	Créations en papier	19.09.26	14h00 - 17h00
126-19	Escalade - grimpe en salle	20.09.26	10h00 - 14h00
126-20	Les Musiciens de Brême	27.09.26	13h45 - 16h30
126-21	Le long de la Sarine - marche	04.10.26	10h00 - 15h30
126-22	Zoo de Servion	11.10.26	10h00 - 16h30
126-23	Spectacle surprise sous le chapiteau	31.10.26	19h00 - 22h30
126-24	La Biennale du papier	14.11.26	13h00 - 17h00
127-01	Randonnée hivernale	24.01.27	09h00 - 15h00

126-03

Dessin sur t-shirt

Numéro	126-03
Date	Dimanche 21 juin 2026
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

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 !

Ce cours est pour toutes et tous.

Maximum
6 personnes

126-04

Bain de forêt La Nature prend soin de nous

Numéro	126-04
Date	Dimanche 28 juin 2026
Heures	10h00 - 15h00
Lieu	Forêt de Bourguillon
Rendez-vous	Bourguillon
Prix	50 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Rachel Gogniat Cecilia Plaza





Informations

Le Bain de Forêt, c'est une manière profonde de se connecter à la Nature.

Ça vient du Japon.

Là-bas, des médecins emmènent leurs patients en forêt. Et ça les aide à guérir!

Dans ce cours, vous allez faire des exercices simples pour :

- vous détendre et diminuer le stress,
- améliorer votre santé,
- bien respirer et vous remplir de bonne énergie,
- remplacer les émotions désagréables par une joie tranquille.

Nous allons marcher tranquillement dans la forêt et faire des pauses dans de beaux endroits.

Ce cours est pour toutes et tous.

126-05

Festival Belluard Bollwerk

Numéro	126-05
Date	Vendredi 3 juillet 2026
Heures	17h30 - 22h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Devant la Cathédrale
Prix	50 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Rachel Gogniat





Informations

Le Belluard, c'est un festival d'art contemporain. Le thème de cette année : La terre et ce qui se passe sous le sol.

Nous allons visiter une exposition et rencontrer l'artiste, qui est en situation de handicap. Il nous parlera de son art et nous montrera comment il travaille.

Ensuite nous allons prendre l'apéro et manger un repas avec les organisateurs du festival.

Puis ils nous feront visiter les espaces et voir une autre exposition.

Ce cours est pour toutes et tous.

126-07

Gravure en nature

Numéro	126-07
Date	Dimanche 5 juillet 2026
Heures	14h00 - 17h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Jardin botanique
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Marion Leveaufre Marie-Luce Ruffieux





Informations

Inspirez-vous des fleurs et des arbres du jardin botanique pour réaliser de jolies cartes.

Découvrez la technique de la gravure, en extérieur.

Faites place à vos talents créatifs !

Ce cours est pour toutes et tous.

126-08

Marche en basse montagne 1

Autour du lac de Lessoc

Numéro	126-08
Date	Dimanche 12 juillet 2026
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

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,
- observer la nature et répondre à un quiz,
- marcher de nouveau pendant 1 heure pour terminer le tour.

Journée 2 :

parcours plus difficile - voir page 22

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

126-09

Visite du Palais fédéral

Numéro	126-09
Date	Samedi 18 juillet 2026
Heures	07h45 - 13h30
Lieu	Berne
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Ruth Ruefenacht Sarah Geboltsberger





Informations

Durant cette journée, nous allons :

- prendre le train,
- visiter le Palais fédéral,
- plonger dans l'histoire de la Suisse,
- découvrir Berne,
- pique-niquer tous ensemble.

Maximum
13 personnes

126-11

Le tour des remparts Fribourg au Moyen-Âge

Numéro	126-11
Date	Dimanche 23 août 2026
Heures	10h00 - 16h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Rachel Gogniat





Informations

Si vous avez envie de :

- visiter des endroits insolites,
- voir l'intérieur des tours en pierre du Moyen-Âge,
- marcher sur les remparts,
- mieux connaître l'Histoire de Fribourg,
- apprendre comment les fribourgeois défendaient leur ville,

... et si vous n'avez pas peur de monter et descendre des escaliers,

alors cette balade historique est pour vous !

Ce cours est réservé
aux bons marcheurs
(6 kilomètres)

126-12

Atelier ludique au Musée d'histoire naturelle

Numéro	126-12
Date	Samedi 29 août 2026
Heures	10h00 - 15h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Musée d'histoire naturelle
Prix	50 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Adele Colombo Marie-Luce Ruffieux





Informations

La matinée sera consacrée à la visite du musée et à un atelier. L'après-midi, nous découvrirons le jardin botanique.

Durant cette journée nous allons :

- retrouver des animaux dans le musée à l'aide d'indices,
- essayer de reconnaître des traces d'animaux de la forêt,
- pique-niquer ensemble dans le jardin botanique,
- découvrir des plantes et fleurs d'ici et d'ailleurs,
- observer les animaux qui se cachent dans la mare du jardin botanique.

Ce cours est pour toutes et tous.

Maximum
10 personnes

126-13

Eveil des sens et relaxation

Numéro	126-13
Date	Dimanche 30 août 2026
Heures	09h30 - 14h30
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Bois de Moncor
Prix	50 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Lauranne Mutrux Aurélie Mutrux





Informations

Nous commencerons la journée ensemble dans la forêt.

Nous partagerons un petit-déjeuner dans un endroit calme et agréable.

Ensuite, nous ferons plusieurs activités en douceur :

- respirer calmement,
- bouger le corps doucement,
- écouter les bruits de la forêt,
- marcher sur un petit chemin, avec ou sans chaussures, selon votre envie,
- préparer ensemble le repas, par exemple une soupe et d'autres bonnes choses,
- faire une balade dans la forêt en utilisant tous nos sens : regarder, écouter, toucher, sentir.

Ce cours est pour toutes et tous.

126-14

Marche basse montagne 2 La Berra et ses alentours

Numéro	126-14
Date	Samedi 5 septembre 2026
Heures	09h00 - 16h00
Lieu	La Berra
Rendez-vous	Gare de Bulle
Prix	70 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Monique Berset Annic Berset





Informations

Nous allons :

- nous rendre à la Berra,
- marcher 2h30,
- partager un pique-nique tiré du sac
- marcher encore 1h30 pour revenir au lieu de départ.

Une belle journée en montagne pour les très bons marcheurs.

*Journée 1:
parcours plus facile - voir page 12*

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

Numéro	126-15
Date	Dimanche 6 septembre 2026
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

Vous aimez bouger, rigoler et être ensemble pour faire des jeux ?
Si oui, ce cours peut vous intéresser.

Durant cette journée nous allons :

- nous amuser,
- 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,
- découvrir de nouveaux jeux,
- pique-niquer ensemble.

Après le repas, nous ferons encore d'autres jeux dans une ambiance agréable.

Ce cours est pour toutes et tous.

Numéro	126-16
Date	Samedi 12 septembre 2026
Heures	09h30 - 12h00
Lieu	Romont
Rendez-vous	Romont
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Marie-Luce Ruffieux Aurélie Pieracci





Informations

Un café-récits est un moment agréable à partager ensemble.

Chaque personne peut raconter :

- un souvenir,
- une petite histoire,
- une expérience de sa vie.

Tout le monde parle autour d'un même thème.

Les échanges permettent :

- de mieux connaître les autres,
- d'écouter des histoires différentes,
- de prendre confiance en soi,
- de voir que son histoire est importante.

Chacun et chacune peut parler à son rythme.

Ce cours est pour toutes et tous.

Maximum
8 personnes

Numéro	126-17
Date	Dimanche 13 septembre 2026
Heures	10h00 - 16h00
Lieu	Fribourg
Rendez-vous	Place du Petit-St-Jean
Prix	60 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Sophie Menétrey Marie Pfister





Informations

Rachel Bloch fait de la gravure.

Camille Prin fait de la peinture.

Elles sont artistes.

Elles vont nous faire découvrir leur atelier
et leur art.

Nous allons créer des œuvres avec elles.

Chacun-e emportera ses œuvres à la
maison.

L'atelier n'est
malheureusement
pas accessible pour
les fauteuils roulants

Maximum
6 personnes

Numéro	126-18
Date	Samedi 19 septembre 2026
Heures	14h00 - 17h00
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Villars-sur-Glâne
Prix	40 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Laura Onderka Catherine Monney





Informations

Vous avez envie de créer avec du papier ?

Avec le papier, vous pouvez faire beaucoup de choses :

- créer des cartes,
- faire des images,
- réaliser des tableaux colorés,
- inventer des personnages.

Vous pouvez aussi décorer des objets, par exemple :

- des boîtes,
- des miroirs,
- des bijoux,
- et beaucoup d'autres choses.

Cette activité permet d'imaginer, de créer et de s'amuser.

Ce cours est pour toutes et tous.

Maximum
8 personnes

126-19

Escalade - grimpe en salle

Numéro	126-19
Date	Dimanche 20 septembre 2026
Heures	10h00 - 14h00
Lieu	Givisiez
Rendez-vous	Salle Grimper.ch
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Gilles Scherlé Lea Schertenleib





Informations

Dans ce cours, 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 !

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

126-20

Les Musiciens de Brême

Spectacle musical

Numéro	126-20
Date	Dimanche 27 septembre 2026
Heures	13h45 - 16h30
Lieu	Sous la yourte - Fribourg
Rendez-vous	Quartier du Jura
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Sophie Menétrey Marie Pfister





Informations

Marie Bavaud et Marie-Adèle Hemmer sont musiciennes et conteuses.

Elles nous présentent leur spectacle "Les Musiciens de Brême".

C'est un conte célèbre des frères Grimm.

Marie-Adèle et Marie l'ont adapté avec leur texte, leurs chansons et leur musique.

Maximum
10 personnes

126-21

Balade le long de la Sarine

Numéro	126-21
Date	Dimanche 4 octobre 2026
Heures	10h00 - 15h30
Lieu	Kleinbösingen - Laupen
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Laura Onderka Pascal Humbert





Informations

Nous allons faire une balade dans la nature.
Nous prenons le bus jusqu'à Kleinbösingén.
Ensuite, nous marchons dans la réserve naturelle de l'Auried, le long de la Sarine.

Cet endroit est important pour :

- les oiseaux migrateurs,
- les amphibiens, comme les grenouilles et les crapauds.

Cette activité permet de découvrir la nature et de passer un bon moment ensemble.

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

Maximum
12 personnes

Numéro	126-22
Date	Dimanche 11 octobre 2026
Heures	10h00 - 16h30
Lieu	Servion
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	70 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Marie-Luce Ruffieux Adele Colombo





Informations

Vous pourrez découvrir ou redécouvrir le zoo de Servion et ses nombreux animaux à plumes, poils et écailles :

Tigres, wallabys, bisons, lions, loups, lynx, singes, poissons, perroquets, et d'autres encore.

Une journée conviviale avec un pique-nique sur place !

Ce cours est pour les personnes qui peuvent marcher pendant 1 heures.

Maximum
8 personnes

126-23

Spectacle surprise sous le chapiteau

Numéro	126-23
Date	Samedi 31 octobre 2026
Heures	19h00 - 22h30
Lieu	Villars-sur-Glâne
Rendez-vous	Théâtre Nuithonie
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Sophie Menétrey Marie Pfister





Informations

Sous un chapiteau,
vous allez vivre un moment plein de
surprises.

Vous verrez des personnes qui feront rire.
D'autres feront des choses
impressionnantes en l'air ou sur scène.
Il y aura de la musique,
des moments amusants,
des moments étonnants
et aussi un peu de suspense.
Ce sera un moment spécial,
à vivre ensemble,
dans une ambiance joyeuse et
surprenante.

Gardons la surprise.

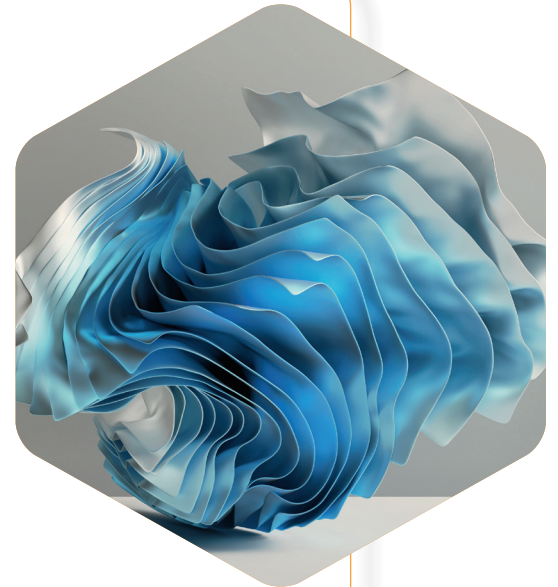
Ce cours est pour
toutes et tous.

Maximum
10 personnes

126-24

La Biennale du papier Charmey Paper Art

Numéro	126-24
Date	Samedi 14 novembre 2026
Heures	13h00 - 17h00
Lieu	Charmey
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	40 francs
Langue	Français
Enseignant-e-s	Laura Onderka Catherine Monney





Informations

Charmey Paper Art est une exposition-concours organisée tous les deux ans par le Musée de Charmey.

Des artistes de plusieurs pays présentent leurs créations en papier.

Nous allons découvrir une autre manière d'utiliser et de regarder le papier.

Cette sortie permet de voir de belles créations et de faire de nouvelles découvertes.

Le Musée n'est
malheureusement
pas accessible pour
les fauteuils roulants

Maximum
10 personnes

Numéro	127-01
Date	Dimanche 24 janvier 2027
Heures	09h00 - 15h00
Lieu	Préalpes
Rendez-vous	Gare de Fribourg
Prix	60 francs
Langue	Français - Allemand
Enseignant-e-s	Ruth Rufenacht Sarah Geboltsberger





Informations

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.

Ce cours est pour les personnes qui peuvent marcher pendant plus de 2 heures.

PROGRAMM 2026

TAGESKURSE UND
KULTUR FÜR ALLE



NOTIZEN

A large, empty, rounded hexagonal shape with a thin orange border and a light gray shadow, serving as a template for notes. It contains ten horizontal lines for writing.



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 17. Mai 2026** 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 - 1

Ich bin

Frau

Herr

Name und Vorname

Geburtsdatum

AHV/IV Nr.

Ich wohne

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

Natel

E-Mail

Andere Rechnungsadresse

Name und Vorname

Strasse

PLZ und Ort

Ich habe ein Abonnement zum Reisen

Generalabonnement SBB (GA)

ja

anderes

Halbtaxabonnement SBB (1/2)

ja

Anmeldeformular - 2

Ich wähle diese Kurse

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ich möchte Ihnen etwas betreffend meines Gesundheitszustandes oder meiner Sicherheit mitteilen

Telefonnummer bei Abwesenheit oder Verspätung _____

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 17. Mai 2026**

Auf dem Programm

126-02	Entdeckungsreise nach Kuba	20.06.26	10.00 - 16.00 Uhr
126-04	Waldbaden	28.06.26	10.00 - 15.00 Uhr
126-06	Herz am Herd	04.07.26	09.30 - 14.30 Uhr
126-09	Bundeshaus Besuch	18.07.26	07.45 - 13.30 Uhr
126-10	Ecoprint	15.08.26	10.00 - 16.00 Uhr
126-11	Stadtmauer und Türme in Freiburg	23.08.26	10.00 - 16.00 Uhr
126-18	Gestalten mit Papier	19.09.26	14.00 - 17.00 Uhr
127-01	Winterwanderung	24.01.27	09.00 - 15.00 Uhr

126-02

Entdeckungsreise nach Kuba

Nummer	126-02
Datum	Samstag 20. Juni 2026
Zeit	10.00 - 16.00
Ort	Düdingen
Treffpunkt	Düdingen
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch
Kursleitende	Lizzett Sanchez Hernandez Sabrina Blaser





Informationen

Eine kleine Entdeckungsreise nach Kuba
in einem Schweizer Garten.

Wir werden zusammen:

- tanzen,
- Musik hören,
- essen,
- lachen,
- geniessen,
- und Domino spielen.

Dieser Kurs ist
für alle.

126-04

Waldbaden - die heilende Natur

Nummer	126-04
Datum	Sonntag 28. Juni 2026
Zeit	10.00 - 15.00
Ort	Tannholz
Treffpunkt	Bürglen
Preis	50 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	Rachel Gogniat Cecilia Plaza





Informationen

Waldbaden heisst, sich tief mit der Natur zu verbinden. Es kommt aus Japan. Die Ärzte bringen ihre Patienten in den Wald. Und sie heilen schneller!

In diesem Kurs, wir spazieren ruhig im Wald und wir machen Pausen an schönen Orten.

Und man kann viele Sachen lernen:

- sich entspannen und Stress abbauen,
- die Gesundheit verbessern,
- tief atmen und sich mit guter Energie füllen,
- unangenehme Emotionen in ruhige Freude transformieren.

Dieser Kurs ist für alle.

Nummer	126-06
Datum	Samstag 4. Juli 2026
Zeit	09.30 - 14.30
Ort	Düdingen
Treffpunkt	Düdingen
Preis	50 Franken (1 Person) 100 Franken (2 Personen)
Sprache	Deutsch
Kursleitende	Lizzett Sanchez Hernandez Sabrina Blaser





Informationen

Einfaches und unkompliziertes kubanisches essen.

Eine Möglichkeit, um zusammen zu kochen, plaudern, lernen sich vernetzen, sich gesund ernähren, so wie ich es in Kuba erlebt habe.

Für diesen Kurs können Sie 1 Person einladen.

Diese Person verbringt den Tag mit Ihnen.

Das kann jemand aus Ihrer Familie, ein-e Freund-in oder ein-e Kolleg-in sein.

Auf dem Anmeldeformular müssen Sie nur angeben, ob Sie allein kommen (1) oder ob Sie 1 Person einladen (2).

Dieser Kurs ist für alle.

Maximal 14 Personen

126-09

Bundeshaus Besuch

Nummer	126-09
Datum	Samstag 18. Juli 2026
Zeit	07.45 - 13.30
Ort	Bern
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	Ruth Rufenacht Sarah Geboltsberger





Informationen

Wir werden:

- mit dem Zug fahren,
- das Bundeshaus besuchen,
- Bern entdecken und
- gemeinsam picknicken.

Eintauchen in die Schweizer Geschichte.

Maximal
13 Personen

126-10

Ecoprint - Ein Sommertag mit den Farben der Natur

Nummer	126-10
Datum	Samstag 15. August 2026
Zeit	10.00 - 16.00
Ort	Düdingen
Treffpunkt	Düdingen
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch
Kursleitende	Ottorina Piller Lizzett Sanchez Hernandez





Informationen

Wir werden zusammen:

- die Welt der Pflanzenfarben entdecken,
- mit Blättern und Blumen auf Papier und Stoff drucken,
- Stoffe mit natürlichen Pflanzenfarben färben,
- gemeinsam ein Mittagessen geniessen,
- ein Bild mit Blumen und Blättern gestalten,
- eine Tasche mit Pflanzen bedrucken.

Am Ende des Tages nehmen Sie ihre Arbeiten mit nach Hause.

Dieser Kurs ist
für alle.

Maximal
8 Personen

126-11

Stadtmauer und Türme in Freiburg

Nummer	126-11
Datum	Sonntag 23. August 2026
Zeit	10.00 - 16.00
Ort	Freiburg
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	Rachel Gogniat





Informationen

Wenn Sie gern:

- ungewöhnliche Orte entdecken,
- die Türme aus dem Mittelalter besuchen,
- auf den Stadtmauern gehen wollen,
- die Geschichte von Freiburg im Mittelalter hören,

Wenn sie wissen wollen, wie die Freiburger früher ihre Stadt verteidigten,

... und wenn Sie keine Angst haben, Treppen hoch- und runterzulaufen,

dann ist dieser historischer Spaziergang für Sie!

Dieser Kurs ist für Personen, die gut zu Fuss sind.
Wir gehen 6 km.

Nummer	126-18
Datum	Samstag 19. September 2026
Zeit	14.00 - 17.00
Ort	Villars-sur-Glâne
Treffpunkt	Villars-sur-Glâne
Preis	40 Franken
Sprache	Französisch - Deutsch
Kursleitende	Laura Onderka Catherine Monney





Informationen

Haben Sie Lust, mit Papier etwas zu machen?

Mit Papier können Sie viele Dinge machen:

- Karten gestalten,
- Bilder machen,
- bunte Bilder gestalten,
- Figuren erfinden.

Sie können auch Dinge schmücken, zum Beispiel:

- Schachteln,
- Spiegel,
- Schmuck,
- und viele andere Dinge.

Diese Aktivität macht Freude.

Sie können eigene Ideen haben.

Sie können kreativ sein.

Dieser Kurs ist
für alle.

Maximal
8 Personen

127-01

Winterwanderung

Nummer	127-01
Datum	Sonntag 24. Januar 2027
Zeit	09.00 - 15.00
Ort	Voralpen
Treffpunkt	Bahnhof Freiburg
Preis	60 Franken
Sprache	Deutsch - Französisch
Kursleitende	Ruth Rufenacht Sarah Geboltsberger





Informationen

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.

Dieser Kurs ist für
gute Wanderer.