

PROGRAMME ANNUEL

(espacefemmes
frauenraum)

2019-2020



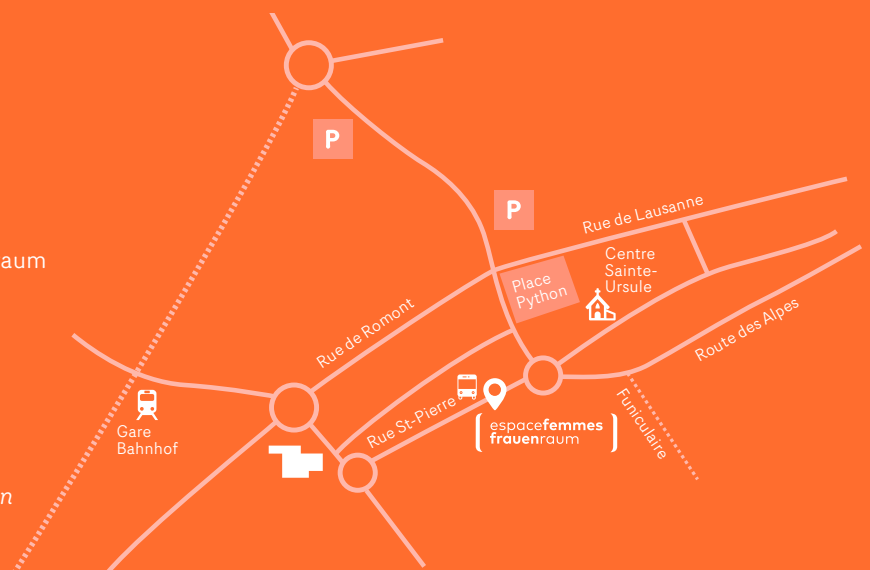
JAHRES- PROGRAMM

Où nous trouver ? Wo Sie uns finden

- 📍 Rue Saint-Pierre 10 / 1700 Fribourg
- ☎ 026 424 59 24
- @ info@espacefemmes.org
- 🌐 www.espacefemmes.org
- 📘 https://www.facebook.com/espacefemmes.frauenraum

Ouverture du secrétariat : lundi au vendredi
Öffnungszeiten des Sekretariats : Montag bis Freitag
09:00 – 12:00 / 14:00 – 17:00

Fermeture du secrétariat: mercredi après-midi
Am Mittwochnachmittag ist das Sekretariat geschlossen



S'informer, se former, s'affirmer

Là où dialoguent les cultures

espacefemmes-frauenraum est une association à but non lucratif fondée en 1998 à Fribourg qui s'appuie sur les ressources personnelles et collectives des femmes. La non-mixité et l'empowerment sont au cœur de notre action. A travers l'apprentissage et les rencontres avec d'autres femmes, celles-ci développent une plus grande confiance en elles, renforcent leurs compétences et augmentent leur pouvoir d'agir tant dans leur propre vie que dans leur environnement social, professionnel et familial. espacefemmes-frauenraum s'inscrit dans une réflexion féministe.

espacefemmes-frauenraum c'est une équipe professionnelle, un comité, des membres ainsi que de nombreuses bénévoles régulières ou ponctuelles. Toutes, ensemble, dans un esprit créatif et pragmatique, nous nous engageons pour faire vivre l'association et oeuvrons pour une société un peu plus juste et plus égalitaire.

Sous un même toit et dans un cadre bienveillant, nous proposons une offre riche et variée.

Sich informieren, sich ausbilden, sich behaupten

Wo Kulturen im Dialog stehen

espacefemmes-frauenraum ist ein gemeinnütziger Verein, der 1998 gegründet wurde und sich auf die persönlichen und kollektiven Ressourcen von Frauen stützt. Für unsere Tätigkeiten sind die Geschlechtertrennung und das Empowerment zentral. So können Frauen anderen Frauen begegnen und von ihnen lernen, ein grösseres Selbstvertrauen entwickeln, ihre Kompetenzen stärken und ihren Handlungsspielraum erweitern – sowohl in ihrem Privatleben als auch in ihrem sozialen, professionellen und familiären Umfeld. espacefemmes-frauenraum ist einer feministischen Denkweise verpflichtet.

espacefemmes-frauenraum – das sind ein professionelles Team, der Vorstand, die Mitglieder und zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeitende mit punktellen oder regelmässigen Einsätzen. Alle zusammen engagieren wir uns auf kreative und pragmatische Weise für den Verein und für eine etwas gerechtere und gleichberechtigte Gesellschaft.

Bei uns findet man in einem wohlwollenden Umfeld ein reiches und vielfältiges Angebot an Aktivitäten.

Table des matières

Emploi & Parcours de vie
Langues & Communication
Vivre ensemble & Projet DUO
Santé & Bien-être
Rencontre & Créativité
Enfants & Famille

Les pictos

 espace enfants disponible
 interprète sur demande
 prix libre
 inscription
 sans inscription
 intervenante
 lieu

Inscription

Par téléphone / site internet / e-mail / au secrétariat

Einschreibung

Per Telefon / Internet / E-Mail / direkt im Sekretariat

Inhaltsverzeichnis

Stellensuche & Werdegang	02
Sprachen & Kommunikation	03
Zusammenleben & DUO	05
Gesundheit & Wohlbefinden	08
Begegnung & Kreativität	11
Kinder & Familie	12

Piktogramme

Kinderraum steht zur Verfügung
Übersetzerin auf Anfrage
freier Preis (Kollekte)
Einschreibung erforderlich
ohne Einschreibung
Leitung
Ort

Les prix

Des activités sont payantes et d'autres sont à prix libre.

Pour les activités payantes, vous choisissez l'un des 3 tarifs à choix selon vos moyens. Cela permet de refléter les différentes réalités économiques, dans un esprit de confiance, de responsabilité et de solidarité :

- petit budget*
- normal**
- solidaire***



Le prix libre c'est quoi ? C'est le prix qui vous semble juste pour l'activité en question, en fonction de vos moyens financiers et de la valeur que vous y donnez.

Preise

Einige Aktivitäten sind kostenpflichtig und andere sind zu einem freien Preis (Kollekte).

Bei den kostenpflichtigen Aktivitäten wählen Sie selber, entsprechend Ihren finanziellen Möglichkeiten, einen der 3 Tarife :

- kleines Budget*
- normal**
- solidarisch***

Wir vertrauen auf Ihre solidarische Verantwortung, und Sie können Ihre persönliche Situation berücksichtigen.



Und was bedeutet « zu einem freien Preis » ? Damit ist der Preis gemeint, den Sie für die entsprechende Aktivität als richtig erachten und den Sie entsprechend Ihrer finanziellen Situation bezahlen können.

EMPLOI & PARCOURS DE VIE

STELLENSUCHE & WERDEGANG



Vous n'avez pas travaillé depuis plusieurs années pour vous occuper de l'éducation de vos enfants ? Vous manquez d'expérience professionnelle en Suisse ? Vous travaillez actuellement et souhaitez changer d'emploi ?

Sie haben seit mehreren Jahren nicht mehr gearbeitet, weil Sie sich um Ihre Kinder gekümmert haben ? Sie haben keine Berufserfahrung in der Schweiz ? Sie arbeiten, möchten aber die Stelle wechseln ?

espacefemmes-frauenraum propose des entretiens individuels, des ateliers et des formations en groupe qui prennent en compte les spécificités des parcours des femmes, en valorisant les compétences et en soutenant la conciliation vie familiale et vie professionnelle.

Bei espacefemmes-frauenraum finden Sie individuelle Beratungen, Ateliers und Ausbildungen in Gruppen, die die Besonderheiten des Werdegangs von Frauen berücksichtigen, ihre Kompetenzen aufwerten und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie anstreben.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL / INDIVIDUELLE BERATUNG

CONSEIL EN VIE PROFESSIONNELLE / BERUFS- UND LAUFBAHNBERATUNG

Accompagnement individuel en fonction du projet de chacune. Pour les femmes suisses et migrantes, avec ou sans formation.


Individuelle Beratung, je nach Bedürfnis.
Für alle Frauen : Schweizerinnen, Migrantinnen, Frauen mit oder ohne berufliche Qualifikation

1^{er} entretien : CHF 60.-
entretiens suivants : CHF 50.-
premier entretien : CHF 60.-
suivants entretiens : CHF 50.-

Pour faire un bilan de son parcours et développer la confiance en soi
Pour préparer le dossier de candidature
Pour bénéficier d'un coaching dans le processus de recherche d'emploi ou de réorientation
Pour apprendre à développer son réseau
Pour connaître le marché de l'emploi en Suisse

Seinen Werdegang überdenken und das Selbstvertrauen stärken
Erstellen des Bewerbungsdossiers
Von einem Coaching profitieren während der Stellensuche oder bei der beruflichen Neuorientierung
Ein berufliches Netzwerk aufbauen
Den Stellenmarkt in der Schweiz kennen lernen

 sur demande / auf Nachfrage

 sur rendez-vous : par téléphone ou sur place
Terminvereinbarung per Telefon oder direkt im Sekretariat

 Christelle Ercolano, conseillère en vie professionnelle / Berufs- und Laufbahnberaterin, espacefemmes-frauenraum

 Fribourg-Bulle

ATELIERS EN GROUPE

CAFÉ EMPLOI

Le café emploi est un moment convivial de partage d'expériences et de connaissances autour de la recherche d'emploi.
Pour acquérir des connaissances et des stratégies pour la recherche d'emploi
Pour développer le réseau
Pour rencontrer d'autres femmes
Pour renforcer la confiance en soi.

2^{ÈME} MARDI DU MOIS

2019 : 10.09 / 08.10 / 12.11 / 10.12
2020 : 14.01 / 11.02 / 10.03 / 12.05 / 09.06

09:00-10:30

CHF 10.-* / CHF 15.-** / CHF 20.-***

  jusqu'au jour d'avant

 Christelle Ercolano, espacefemmes-frauenraum

ATELIER D'INFORMATION À FRIBOURG POUR TOUS

Femme en recherche d'emploi, comment atteindre mon but ?
9h : atelier d'information / Dès 11h : temps d'échange, de partage d'expériences et de connaissances.

MERCREDI, 18.09.2019

09:00-13:00

Gratuit



 Christelle Ercolano, espacefemmes-frauenraum

 Fribourg pour Tous

FORMATION : DÉVELOPPER SON RÉSEAU PROFESSIONNEL PAR LES ENTRETIENS D'INFORMATION

Pour découvrir une méthode innovante qui permet d'entrer en contact avec les entreprises et vous y préparer selon votre projet.

JEUDI

2019 : 17.10  15.10.2019
2020 : DATES À DÉFINIR

13:30-16:30

CHF 30.-* / CHF 50.-** / CHF 70.-***



 Christelle Ercolano, espacefemmes-frauenraum

FORMATION : PRÉPARER ET EXERCER L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Pour mettre en valeur vos compétences et prendre confiance en vous

 Christelle Ercolano, espacefemmes-frauenraum

JEUDI

2019 : 12.12  10.12.2019

2020 : DATES À DÉFINIR

13:30-16:30

CHF 30.-* / CHF 50.-** / CHF 70.-***



FORMATION : BILAN PORTFOLIO DE COMPÉTENCES

Pour faire le point sur votre parcours et vos compétences

En petit groupe

 Karine Pellaton, animatrice en bilan portfolio de compétences

MARDI

SESSION 1 : 17.09.2019 - 21.01.2020

SESSION 2 : DATES À DÉFINIR

18:00-21:00

CHF 675.- + CHF 25.- matériel pour 8 séances

 10.09.2019

LANGUES & COMMUNICATION SPRACHEN & KOMMUNIKATION




Vous voulez apprendre le français ou l'allemand ?
Vous souhaitez apprendre les bases de l'informatique ?


Sie möchten Französisch oder Deutsch lernen ? Sie
möchten Grundkenntnisse in Informatik erwerben ?

espacefemmes-frauenraum propose des cours adaptés à chacune, selon son niveau et ses besoins. Les cours, entre femmes, permettent d'aborder des thématiques variées dans un environnement favorable à l'apprentissage, au développement de liens sociaux et à l'épanouissement de chacune.

Bei espacefemmes-frauenraum findet sich für alle ein geeigneter Kurs, je nach Niveau und Bedürfnis. Die Kurse finden in einem angenehmen Lernumfeld statt, unter Frauen, sie bieten Möglichkeiten zu sozialen Kontakten und unterstützen die Persönlichkeitsentfaltung jeder Kursteilnehmerin.

COURS DE LANGUES / SPRACHKURSE

Les cours de langues ont lieu du 2 septembre 2019 au 30 juin 2020, sur inscription. 
Frais d'inscription : CHF 35.-
Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.
Il est possible de commencer tout au long de l'année.
L'espace enfants est ouvert en journée.

Die Sprachkurse finden vom 2. September 2019 bis 30. Juni 2020 statt, auf Einschreibung. 
Einschreibebühren : CHF 35.-
Während den Schulferien gibt es keine Kurse.
Neue Teilnehmerinnen werden während des ganzen Jahres in den laufenden Kurs aufgenommen.
Der Kinderraum steht zur Verfügung während des Tages.

Toutes les formatrices sont qualifiées selon le label qualité eduQua.

Alle Kursleiterinnen sind eduQua-zertifiziert.



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

COURS DE FRANÇAIS EN JOURNÉE

De débutante (A1) à avancée (B1)
Deux fois par semaine
Jours et horaires de cours selon niveau

DU LUNDI AU VENDREDI

09:00–11:15 / 13:30–15:45

CHF 95.- par mois



COURS DE FRANÇAIS EN SOIRÉE

En petit groupe, tous niveaux

MARDI

18:45–21:00

CHF 60.- par mois

«JE PARLE ET J'ÉCRIS LE FRANÇAIS»

Pour débutantes et femmes peu scolarisées
En petit groupe
Rythme adapté
Jours et horaires de cours selon niveau

DU LUNDI AU VENDREDI

09:00–11:15 / 13:30–15:45

CHF 70.- ou CHF 95.- par mois
selon le type de cours



«AVOIR UN BÉBÉ EN SUISSE» - COURS DE FRANÇAIS POUR FEMMES ENCEINTES

Pour femmes enceintes pour la première fois en Suisse
Pour apprendre le français lié à la grossesse et à la maternité
Pour connaître le système médical en Suisse
Avec des visites à l'extérieur et un cours pratique sur l'accouchement

MARDI, JEUDI, VENDREDI

SESSION 1 : 24.09.2019 - 13.12.2019

19.09.2019

SESSION 2 : 03.03.2020 - 29.05.2020

27.02.2020

13:30–16:00

Gratuit



DEUTSCHKURSE

Für Anfängerinnen bis mittlere Fortgeschrittene
Stundenplan je nach Niveau

DIENSTAG UND FREITAG

09:00–11:15 / 13:30–15:45

CHF 95.- pro Monat



ABENDKURS DEUTSCH

Für Anfängerinnen mit einigen Vorkenntnissen
In einer kleinen Gruppe
In Düringen

DONNERSTAG

18:30–20:45

CHF 60.- pro Monat

CONVERSATION / KONVERSATION

PARLONS FRANÇAIS

Les ateliers de conversation sont pour toutes les femmes.
Pour parler, partager un thé et rencontrer d'autres femmes.
Ils ont lieu chaque semaine sauf pendant les vacances scolaires.
L'espace enfants est disponible et l'inscription est obligatoire.

VENDREDI

20.09.2019 - 19.06.2020

13:45–15:45



jusqu'au jour d'avant

KONVERSATION AUF DEUTSCH

Die Konversationsateliers richten sich an alle Frauen.
Diskutieren, gemeinsam einen Tee trinken und andere Frauen treffen.
Die Ateliers finden jede zweite Woche statt, aber nicht während den Schulferien.
Der Kinderraum ist verfügbar, die Anmeldung ist obligatorisch.

JEDEN 2. MONTAG

16.09.2019 - 22.06.2020

13:45–15:45



bis am Freitag davor

INITIATION AUX OUTILS INFORMATIQUES DE BASE - MODULE 1

Pour connaître les éléments externes d'un ordinateur
Pour utiliser la souris et les différentes touches de l'ordinateur

 Véronique Clivaz

MARDI ET JEUDI

SESSION 1 : 17.09.2019 ET 19.09.2019

 10.09.2019

SESSION 2 : 23.01.2020 ET 30.01.2020

 16.01.2020

18:45-20:45

CHF 50.-

INITIATION AUX OUTILS INFORMATIQUES DE BASE - MODULE 2

Pour prendre en main son ordinateur et comprendre les bases de Windows
Pour comprendre le traitement de texte Word
Pour envoyer et recevoir des emails
Pour aller sur internet et faire des recherches

 Véronique Clivaz

MARDI

SESSION 1 : 01.10.2019 - 04.02.2020

 24.09.2019

SESSION 2 : 11.02.2020 - 09.06.2020

 04.02.2020

18:45-20:45

CHF 285.-

VIVRE ENSEMBLE & DUO ZUSAMMENLEBEN & DUO



Vous avez envie de mieux connaître la vie en Suisse et à Fribourg ? Vous souhaitez échanger avec des femmes d'ici et d'ailleurs ?

espacefemmes-frauenraum propose des ateliers pour comprendre le fonctionnement de la vie en Suisse et y participer activement, découvrir des pratiques locales et visiter Fribourg et ses environs, ainsi que des activités pour rencontrer d'autres femmes, dans un esprit de solidarité, de respect et d'interculturalité.

Sie möchten das Leben in der Schweiz und in Freiburg besser kennen lernen ? Sie möchten sich mit Frauen von hier und anderswo austauschen ?

Bei espacefemmes-frauenraum finden Sie Ateliers, die erklären, wie das Leben in der Schweiz funktioniert und wie Sie aktiv daran teilnehmen können. Sie entdecken Fribourg und seine Umgebung, lernen andere Frauen kennen, im Sinne von Solidarität, Respekt und Interkulturalität.

VIE EN SUISSE

« Vie en Suisse », ce sont des ateliers pour découvrir et comprendre la Suisse et son fonctionnement. La participation à 3 ateliers donne droit à une attestation, sur demande. D'autres ateliers sont prévus (assurances, permis de séjour, ...). Dates à venir.

COMPRENDRE L'AVS ET BIEN PRÉVOIR SA RETRAITE

Comprendre l'AVS, les rentes, c'est compliqué ? Vous avez envie, en tant que femme, de bien planifier votre retraite ?

 Karin Rudaz, Fiduciaire Rudaz SA

JEUDI, 10.10.2019

13:30-16:30



 08.10.2019

TRAVAILLER EN SUISSE

Vous avez des questions sur le travail en Suisse ?
Notre conseillère en vie professionnelle peut y répondre.

 Christelle Ercolano, espacefemmes-frauenraum

JEUDI, 21.11.2019

09:00–11:00



 19.11.2019

ARGENT, OÙ VAS-TU? BIEN GÉRER SON BUDGET

Comment bien calculer son budget ? Comment prévoir les changements de votre vie (enfant, voiture,...) sans prendre de risque financier ?

 Thérèse Hertzog et Nicole Jaquenoud, Fédération Romande des Consommateurs FRC

VENDREDI, 31.01.2020

09:00–11:00



 28.01.2020

COMMENT REMPLIR SA DÉCLARATION D'IMPÔTS ?

Vous avez besoin d'aide pour comprendre votre déclaration d'impôts ?
Vous souhaitez une introduction au logiciel FriTax ?

 Karin Rudaz, Fiduciaire Rudaz SA

JEUDI, 20.02.2020

13:30–16:30



 18.02.2020

INTRODUCTION À L'HISTOIRE SUISSE

Vous souhaitez connaître l'histoire de la Suisse à travers la place des femmes ?

 Pauline Milani, Université de Fribourg

MARDI, 24.03.2020

09:00–11:00



 20.03.2020

COMPRENDRE LE SYSTÈME POLITIQUE SUISSE

Vous vous intéressez à la politique en Suisse ? Comment fonctionne le parlement ?
A quoi servent les votations ?

 Marlène Pfister, espacefemmes-frauenraum

VENDREDI, 24.04.2020

09:00–11:00



 21.04.2020

TOURISME ET CULTURE À FRIBOURG

Quelles sont les offres culturelles à Fribourg ? Que visiter dans la région ?
La Carte culture, vous connaissez ?

 Sylvie Jungo, espacefemmes-frauenraum

JEUDI, 18.06.2020

13:45–15:45



 16.06.2020

RENCONTRE / BEGEGNUNG

CAFÉ-RENCONTRE

Vous avez envie de rencontrer d'autres femmes, de discuter autour d'un café, en toute simplicité ?
Nous vous accueillons chaleureusement au café-rencontre. Enfants bienvenu.e.s.

 Sylvia Roa Kugler

SAMEDI

2019 : 28.09 / 19.10 / 23.11 / 21.12
2020 : 25.01 / 22.02 / 28.03 / 30.05 / 20.06

09:30–11:30



DUO - TANDEM DE FEMMES À FEMMES / DUO - TANDEM VON FRAU ZU FRAU

Vous cherchez quelqu'un pour parler français et vous aider à mieux connaître la vie en Suisse ?
Vous avez envie de soutenir une autre femme sur son chemin de vie en Suisse ?
Vous avez envie de faire de nouvelles rencontres ?

Suchen Sie eine Person, mit der Sie Französisch sprechen können und die Ihnen hilft, das Leben in der Schweiz besser zu verstehen ?
Möchten Sie eine andere Frau unterstützen auf ihrem Weg der Integration ?
Möchten Sie neue Bekanntschaften schliessen ?

10.2019 - 06.2020

03.2020 - 12.2020

 Toute l'année / Das ganze Jahr

Le projet DUO - Tandem de femmes à femmes, c'est :

- des rencontres régulières entre 2 femmes
- des rencontres de groupe, pour échanger, élargir son réseau et se former
- un suivi et des entretiens à espacefemmes
- un engagement pendant 9 mois

Das Projekt DUO ist ein Tandem von Frau zu Frau und umfasst :

- regelmässige Treffen zwischen zwei Frauen
- Treffen in Gruppen zum gegenseitigen Austausch, zur Erweiterung des sozialen Netzes und zur Weiterbildung
- espacefemmes-frauenraum unterstützt die Treffen
- ein Engagement während 9 Monaten

SAVEURS ET TRADITIONS D'ICI / TRADITIONEN UND SPEZIALITÄTEN VON HIER

Au rythme des saisons, venez découvrir des traditions, pratiques ou saveurs locales, et explorer des lieux et la nature à Fribourg. Des moments pour apprendre, cuisiner, visiter et se promener ensemble.

Entdecken Sie lokale Traditionen, Bräuche und Spezialitäten im Einklang mit den Jahreszeiten, lernen Sie die Natur und die Umgebung von Fribourg kennen. Gemeinsam mit Anderen lernen, kochen, erkunden und entdecken.

LA BÉNICHON: VIVRE UNE TRADITION FRIBOURGEOISE

Une matinée pour mieux connaître cette fête traditionnelle et cuisiner quelques spécialités

 Carine et Gabrielle Maradan et Cécile Dafflon

SAMEDI, 05.10.2019

09:00-12:00

 + CHF 10.- ingrédients

 03.10.2019

MUSÉE SUISSE DE LA MACHINE À COUDRE ET DES OBJETS INSOLITES

Visite guidée du Musée Wassmer, lieu magnifique qui montre des machines à coudre et appareils ménagers d'époque

 Musée Wassmer, Fribourg

JEUDI, 06.02.2020

14:00-15:00

 30.01.2020

LES ORTIES: CUEILLETTE ET CUISINE SAUVAGE

Promenade à Fribourg pour cueillir des orties, puis préparer et déguster ensemble une délicieuse soupe d'orties

 Sylvie Jungo, espacefemmes-frauenraum

MARDI, 28.04.2020

09:00-13:00

  + CHF 5.- ingrédients

 24.04.2020

LE MONDE DES ABEILLES: INITIATION À L'APICULTURE / DIE WELT DER BIENEN: EINFÜHRUNG IN DIE BIENZUCHT

Venez découvrir l'apiculture, observer la vie des abeilles et déguster leur miel. Enfants bienvenu-e-s dès 4 ans.

 Viktoryia Labunets

 Villars-sur-Glâne

Entdecken Sie die Bienenzucht, lernen Sie das Leben der Bienen kennen und degustieren Sie ihren Honig. Kinder ab 4 Jahren sind herzlich willkommen.

MERCREDI / MITTWOCH
03.06.2020

09:00-11:00

 01.06.2020

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Vous avez envie de bouger, de mieux vous connaître, de prendre soin de vous et de l'environnement ?

Dans une approche globale de la santé et du bien-être, espacefemmes-frauenraum offre un large choix d'activités prenant en compte ce qui est spécifique aux femmes à toutes les étapes de leur vie.

Möchten Sie sich bewegen, sich besser kennen lernen, Sorge zu sich selber und zur Umwelt tragen ?

Bei espacefemmes-frauenraum finden Sie ein breites Angebot an Aktivitäten, die ein globales Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden vermitteln, unter Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse von Frauen in jeder Lebensphase.

BOUGER / BEWEGUNG

APPRENDRE À NAGER / SCHWIMMEN LERNEN

Pour apprendre à nager et dépasser la peur de l'eau.
Die Angst vor dem Wasser verlieren und schwimmen lernen.

- Ecole de natation - Guin, Fribourg et environs / Schwimmschule - Düdingen, Freiburg und Umgebung
- Institut St-Joseph, Avenue Jean-Paul II 9, Villars-sur-Glâne

MERCREDI / MITTWOCH

SESSION 1 / KURSEINHEIT 1 :
11.09.2019 - 11.12.2019 09.09.2019
SESSION 2 / KURSEINHEIT 2 :
18.12.2019 - 25.03.2020 16.12.2019
SESSION 3 / KURSEINHEIT 3 :
01.04.2020 - 01.07.2020 30.03.2020

14:00-15:00

CHF 240.- par session de 12 cours /
per Kurseinheit à 12 Lektionen



AFRO-LATINE FIT

Un mix de danse et fitness pour être bien dans votre peau, vous muscler et oser la sensualité.

- Soraya Gautier Guillet, Association Le Collectif Toucouleur
- Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

LUNDI

SESSION 1 : 16.09.2019 - 02.12.2019
 13.09.2019
SESSION 2 : 13.01.2020 - 23.03.2020
 10.01.2020
SESSION 3 : 20.04.2020 - 29.06.2020
 17.04.2020

18:15-19:15

CHF 100.-* / CHF 150.-** / CHF 200.-***
par session de 10 cours



YOGA DU FÉMININ

Une pratique de yoga pour mieux connaître et habiter votre corps de femme.

Session 1 : Yoga du féminin - en harmonie avec son corps de femme - 10 cours
Session 2 : Yoga du féminin - en harmonie avec son cycle menstruel - 5 cours
Session 3 : Yoga du féminin - en harmonie avec la ménopause - 5 cours

- Marion Doukhan, Bulle de yoga
- Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

MERCREDI

SESSION 1 : 25.09.2019 - 11.12.2019
CHF 100.-* / CHF 150.-** / CHF 200.-***
 23.09.2019

SESSION 2 : 15.01.2020 - 12.02.2020
CHF 50.-* / CHF 75.-** / CHF 100.-***
 13.01.2020

SESSION 3 : 04.03.2020 - 01.04.2020
CHF 50.-* / CHF 75.-** / CHF 100.-***
 02.03.2020

09:30-11:00



MARCHONS ENSEMBLE / GEMEINSAM WANDERN

Chaque mois, l'occasion de vous mettre en mouvement en découvrant les environs de Fribourg.
Jeden Monat einmal losgehen und die Umgebung von Fribourg entdecken.

 Viktoryia Labunets

JEUDI / DONNERSTAG

2019 : 10.10 / 14.11 / 12.12
2020 : 09.01 / 13.02 / 12.03 / 14.05 / 18.06

09:00-11:00



PRENDRE SA PLACE GRÂCE À L'AUTODÉFENSE POUR FEMMES ET FILLES

Des techniques d'autodéfense selon la méthode Pallas
pour prendre confiance en vous et prendre votre place au quotidien.

 Sidonie Bapst, Pallas

 Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

MERCREDI

04.03.2020 - 13.05.2020

16:30-17:30

CHF 90.- * / CHF 135.-** / CHF 180.-***



 02.03.2020

APPRENDRE À FAIRE DU VÉLO / VELOFAHREN LERNEN

Pour apprendre à faire du vélo et prendre confiance sur la route.
Velofahren lernen und Sicherheit auf der Strasse gewinnen.

En partenariat avec / in Partnerschaft mit : Velosalon Pignon sur strass

 Viktoryia Labunets, ProVélo Fribourg

MERCREDI / MITTWOCH

29.04.2020 - 27.05.2020

13:30-16:00

CHF 50.- * / CHF 75.-** / CHF 100.-***



 27.04.2020

SORTIE À VÉLO: GRANDFEY ET GROTTÉ DE LA MADELEINE

Une balade d'un après-midi à vélo dans un coin magnifique.
En partenariat avec ProVélo Fribourg

 Viktoryia Labunets, ProVélo Fribourg

SAMEDI, 09.05.2020

14:00-18:00



 07.05.2020

SE CONNAÎTRE

LA CHARGE MENTALE, S'EN DÉCHARGER AVANT D'ÊTRE SURCHARGÉE

Pour réfléchir à votre fonctionnement, à ses besoins, pour reconnaître les signaux d'alarme
et trouver quelques pistes pour vous décharger.
2 séances

 Nathalie Andrey Jordan, OZ Coaching

VENDREDI

08.11.2019 / 22.11.2019

9:30-11:30



 05.11.2019

CYCLOSHOW: COMPRENDRE LA PUBERTÉ ET LE CYCLE MENSTRUEL

Une journée pour filles et leur maman (ou marraine, tante, amie adulte, ...) pour apprendre
et comprendre les changements dans leur corps et leur vie.

 Dévaki Deriaz-Coquoz, Association CorpsEmoi

SAMEDI, 16.11.2019

09:00-17:00

CHF 50.- * / CHF 80.-** / CHF 100.-***
+ CHF 30.- livre pour les filles (optionnel)



 12.11.2019

LES MAUX DES LUNES: BIEN VIVRE SON CYCLE MENSTRUEL

Pour comprendre les règles et ce qui peut soulager certains symptômes et vous aider à les accueillir chaque mois positivement.

 Marie-Eve Kappler, Naturopathie Bulle

MARDI, 03.12.2019

9:00-11:30



 29.11.2019

MA MÉNOPAUSE AU NATUREL

Pour comprendre les changements vécus dans votre corps et apprendre comment vivre au mieux cette période de transition.

 Marie-Eve Kappler, Naturopathie Bulle

MARDI, 18.02.2020

9:00-11:30



 14.02.2020

STRESS ET ÉMOTIONS: PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

Un temps de partage et des ressources pour favoriser une détente physique, mentale, émotionnelle au quotidien.
4 séances

 Danielle Riedo

MARDI 10.03.2020 - 31.03.2020

14:00-15:00



 06.03.2020

CONTRACEPTION NATURELLE: CONNAÎTRE SON CORPS

Pour découvrir le langage de votre corps et de votre cycle et faire un choix pour gérer votre fertilité.

 Elisabeth Longchamp Schneider et Cosette Oddin, AVIFA

MARDI, 21.04.2020

13:45-15:45



 20.04.2020

ATELIER: UNE ALIMENTATION SAINNE POUR TOUTES

Les bases pour manger sainement et consciemment à des prix accessibles à toutes

 Marie-Eve Kappler, Naturopathie Bulle

MARDI, 05.05.2020

09:00-11:30



 04.05.2020

ECOLOGIE

MÉNAGE AU NATUREL : FABRIQUER SES PRODUITS DE NETTOYAGE

Un atelier pour faire de la lessive, une pierre d'argile, de la poudre à lave-vaisselle et un spray multi-usages, et parler des produits ménagers et leurs effets sur la santé.

 Romaine Brunner, zerowaste Fribourg

VENDREDI, 27.09.2019

09:00-11:30



 24.09.2019

BEAUTY QUEEN AU NATUREL: FABRIQUER SES COSMÉTIQUES

Un atelier pour faire un déo, du baume pour les mains et du dentifrice, et parler des cosmétiques et leurs effets sur notre santé.

 Romaine Brunner, zerowaste Fribourg

VENDREDI, 24.01.2020

09:00-11:30



 21.01.2020

RENCONTRE & CRÉATIVITÉ

BEGEGNUNG & KREATIVITÄT



Vous souhaitez rencontrer d'autres femmes, partager dans la bienveillance et développer votre créativité ?

Möchten Sie andere Frauen kennen lernen, sich auf angenehme, wohlwollende Art austauschen und kreativ werden ?

espacefemmes-frauenraum propose des opportunités pour se rencontrer et tisser des liens, et des activités créatrices pour se faire plaisir, en toute simplicité.

Bei espacefemmes-frauenraum finden Sie Räume zur Begegnung und Möglichkeiten, auf einfache Weise Kontakte zu knüpfen, sowie ein Angebot an kreativen Aktivitäten, die Ihnen Freude machen.

RENCONTRE / BEGEGNUNG

SOIRÉE JEUX POUR TOUTES

Une soirée autour des jeux, pour se détendre, rencontrer d'autres femmes et pratiquer le français.

 Geneviève Tortorella

JEUDI

2019 : 12.09 / 10.10 / 14.11 / 12.12
2020 : 09.01 / 13.02 / 12.03 / 02.04 / 14.05

19:00-21:30



C(H)OEUR DE FEMMES / FRAUENCHOR

Pour le plaisir de chanter, pour trouver votre voix et tisser des liens entre femmes d'ici et d'ailleurs. Un mardi sur deux. 9 cours par session. Séances d'essai : 17.09.2019 et 11.02.2020

Sie haben Freude am Singen, möchten Ihre Stimme entdecken und Kontakte zu Frauen von hier und anderswo knüpfen.

Jeden 2. Dienstag. 9 Lektionen pro Kurseinheit. Schnupperkurse : 17.09.2019 und 11.02.2020

 Anne-Lise Lucia

MARDI / DIENSTAG

SESSION 1 / KURSEINHEIT 1 :
17.09.2019 - 28.01.2020  13.09.2019

SESSION 2 / KURSEINHEIT 2 :
11.02 - 16.06.2020  07.02.2020

19:15-20:45

CHF 90.-* / CHF 135.-** / CHF 180.-***

MARCHÉ GRATUIT DE VÊTEMENTS DE FEMMES ET D'ENFANTS

Besoin de vêtements ? Trop de vêtements ? Envie de changement ? De passer un bon moment entre femmes ? Donnez une 2^{ème} vie aux vêtements de femmes et d'enfants en participant au marché gratuit.

Dépôt possible le jour-même entre 12:00 et 14:00, puis tout au long du marché.

 Valentina Hug

MERCREDI, 09.10.2019

14:00-17:00



ATELIERS «FEMMES CRÉATIVES»: SE DÉCOUVRIR ET S'EXPRIMER

Un atelier créatif mensuel, un parcours à la rencontre de vous-même, pour toutes. Diverses techniques artistiques.

 Françoise Descloux

SAMEDI

2019 : 12.10 / 16.11 / 14.12
2020 : 18.01 / 15.02 / 21.03 / 25.04 / 16.05

14:00-16:30

 + CHF 5.- matériel par séance

 Inscription à un seul ou plusieurs ateliers jusqu'au mercredi d'avant

JEUX D'ICI ET D'AILLEURS

Participez au rallye des Jeux d'ici et d'ailleurs. Pour la bonne humeur et le partage entre cultures. Enfants bienvenu.e.s

 Geneviève Tortorella

SAMEDI, 06.06.2020

14:00-17:00



 04.06.2020

CERCLES DE PAROLE THÉMATIQUES

Un thème vous tient à cœur et vous avez envie d'en parler avec d'autres femmes ? Les cercles de parole sont des espaces de partage d'expériences, d'expression et d'écoute, dans la bienveillance. Nous vous proposons un cadre et une marche à suivre et vous accompagnons pour en organiser un ensemble.

BRODERIE FÉMINISTE

Pour s'inspirer des traditions et respirer la liberté, pour (re)trouver plaisir à la broderie et l'utiliser comme moyen d'expression.

 Collectif broderie PointG

VENDREDI

06.09.2019 - 19.06.2020
17:00-19:00

 + CHF 2.- matériel par séance


ATELIER COUTURE / NÄHATELIER

Atelier pour débiter en couture ou pour terminer le projet que vous avez toujours voulu faire.



Sie sind Nähanfängerin und möchten nähen lernen oder Sie möchten ein lang gehegtes Nähprojekt realisieren.

 Isabelle Raeber

LUNDI / MONTAG

2019 : 07.10 / 04.11 / 02.12
2020 : 03.02 / 02.03 / 30.03 / 04.05 / 08.06

18:30-20:00

 + CHF 5.- matériel par séance /
für das Material pro Lektion
 jusqu'au vendredi d'avant /
bis zum Freitag davor

ENFANTS & FAMILLE KINDER & FAMILIE



Vous avez des enfants en bas âge et voulez participer à des cours et activités à espacefemmes-frauenraum ? Vous avez envie d'échanger et d'apprendre sur l'éducation, et de découvrir de nouvelles activités avec vos enfants ?

espacefemmes-frauenraum accueille les enfants, accompagne les enfants et les parents pour faciliter l'entrée à l'école, propose des ateliers pour réfléchir et apprendre autour de l'éducation, mais aussi pour s'amuser ensemble.

Sie haben kleine Kinder und möchten an Aktivitäten und Kursen von espacefemmes-frauenraum teilnehmen ? Sie möchten sich über die Kindererziehung austauschen und informieren ? Sie möchten neue Aktivitäten mit Ihren Kindern entdecken ?

Bei espacefemmes-frauenraum sind Kinder willkommen, werden Kinder und Eltern begleitet, damit der Schuleintritt leicht fällt, hier finden Sie Ateliers zu Themen rund um die Erziehung und Aktivitäten zum gemeinsamen Vergnügen und Spass.

ESPACE ENFANTS / KINDERRAUM

Un accueil des enfants qui permet aux mamans de participer aux cours et activités.
Une socialisation et un développement des compétences pour préparer l'entrée à l'école.
Une expérience professionnelle pour les bénévoles.

Pour toutes les activités avec 

Ein Kinderhort, damit die Mütter an den Aktivitäten und Kursen teilnehmen können.
Sozialisierung der Kinder und Entwicklung ihrer Kompetenzen für einen leichten Schuleintritt.
Möglichkeit zur Berufserfahrung der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen.

Für alle Aktivitäten mit 

Avec le soutien de/
Mit der Unterstützung von



ERNST GÖHNER STIFTUNG



Création graphique/
grafische Gestaltung

inventaire
création & stratégie

Vous souhaitez soutenir notre action ou y participer ?

- Par un don, un legs ou une donation
- En devenant membre (infos : www.espacefemmes.org)
- En devenant marraine

IBAN CH87 0076 8250 1017 9160 9
CCP 17-400278-0

- En vous engageant comme bénévole
- Avec vos idées et projets ; contactez-nous pour en parler

Toute contribution, quelle qu'elle soit, est précieuse

Möchten Sie sich an unseren Aktivitäten beteiligen und unser Engagement unterstützen ?

- mit einer Spende, einer Schenkung oder einem Vermächtnis
- mit Ihrer Mitgliedschaft (info : www.espacefemmes.org)
- mit Ihrer Patenschaft

IBAN CH87 0076 8250 1017 9160 9
CCP 17-400278-0

- Engagieren Sie sich als ehrenamtliche Mitarbeiterin
- Unterstützen Sie uns mit Ihren Ideen und Projekten und kontaktieren Sie uns.

Ihre Beteiligung, gleich welcher Art, ist für uns sehr wertvoll !