

PROGRAMME ANNUEL

(espacefemmes
frauenraum)

2020-2021



JAHRES- PROGRAMM

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

*Dort, wo die Kulturen miteinander
in 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 punktuellen 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

-  Langues & Communication
-  Emploi & Parcours de vie
-  Vivre ensemble & DUO
-  Santé & Bien-être
-  Rencontre & Créativité
-  Enfants & Familles
-  Événements et Féminismes

Les pictos

-  espace enfants disponible
-  interprète sur demande
-  prix libre
-  inscription (délai)
-  sans inscription
-  intervenante
-  lieu

Inscription

Par téléphone / site Internet/
E-Mail / à la réception

Inhaltsverzeichnis

- Sprachen & Kommunikation **02**
- Stellensuche & Werdegang **07**
- Zusammenleben & DUO **10**
- Gesundheit & Wohlbefinden **14**
- Begegnung & Kreativität **22**
- Kinder & Familien **25**
- Events & Feminismen **30**

Piktogramme

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

Einschreibung

Per Telefon / Webseite /
E-Mail / direkt an der Rezeption

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.

LANGUES & COMMUNICATION

SPRACHEN & KOMMUNIKATION



Vous voulez apprendre le français ou l'allemand ?
Vous souhaitez apprendre les bases de l'informatique ?
Vous voulez rencontrer des nouvelles personnes ?

Sie möchten Französisch oder Deutsch lernen?
Sie möchten Grundkenntnisse in Informatik erwerben?
Sie möchten neue Leute kennen lernen?

espacefemmes-frauenraum propose des cours adaptés à chacune, selon son niveau et ses besoins. Pendant les cours, on parle de sujets variés: le travail, le logement, les courses, les enfants, la santé, etc. On apprend comment fonctionne la Suisse. On rencontre d'autres personnes. On parle, on lit et on écrit.

Bei espacefemmes-frauenraum findet sich für alle ein geeigneter Kurs, je nach Niveau und Bedürfnis. Die Kurse behandeln verschiedene Themen: Arbeit, Wohnsituation, Einkäufe, Kinder, Gesundheit usw. Sie lernen, wie die Schweiz funktioniert. Sie treffen andere Frauen. Sie sprechen, lesen und schreiben.

COURS DE LANGUES / SPRACHKURSE

Les cours de langues ont lieu du 31 août 2020
au 2 juillet 2021.

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.
CHF 35.- de frais d'inscription

Toutes les formatrices sont qualifiées selon le label
qualité eduQua.

Die Sprachkurse finden vom 31. August 2020
bis 2. Juli 2021 statt.

Während den Schulferien gibt es keine Kurse.
Neue Teilnehmerinnen werden während des ganzen
Jahres in den laufenden Kurs aufgenommen.
Der Kinderraum steht zur Verfügung.
Einschreibegebühren: CHF 35.-

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

Classes selon niveaux, de débutante à avancée (B1 oral)
Pour parler français dans la vie de tous les jours
Pour mieux connaître la Suisse
Pour améliorer l'oral et l'écrit
Pour trouver du travail
Pour aider les enfants à l'école

LUNDI-VENDREDI 2 FOIS PAR SEMAINE

09:00-11:15 / 13:30-15:45
selon le niveau

CHF 95.- par mois



COURS DE FRANÇAIS EN SOIRÉE

En petit groupe, tous niveaux

MARDI

18:45-21:00

CHF 60.- par mois 

COURS D'ALPHABÉTISATION

Pour débutantes et femmes peu scolarisées
En petit groupe
Rythme adapté
Pour apprendre à apprendre
Pour oser parler
Pour commencer à lire et écrire en français

LUNDI-VENDREDI 2 FOIS PAR SEMAINE

09:00-11:15 / 13:30-15:45
selon niveau

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



COURS DE FRANÇAIS POUR LES FEMMES ENCEINTES

Pour femmes étant 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
Pour être soutenue pendant cette période

LUNDI ET JEUDI

SESSION 1 : DU 28 SEPT. 2020 AU 14 JAN. 2021
SESSION 2 : DU 01 MARS AU 31 MAI 2021

13:30-16:00

Gratuit



Avec des visites accompagnées à l'extérieur : Hôpital, Office familial,
Centre fribourgeois de santé sexuelle, Maison de la Petite enfance

PARLER DE LA CONTRACEPTION EN FRANÇAIS

Cet atelier est animé par une formatrice de français.
Vous vous informez sur les différents moyens de contraception.
Vous choisissez ce qui vous convient.
Vous apprenez les mots pour en parler avec les médecins.

MERCREDI

25 NOV. 2020

 23 nov. 2020

05 MAI 2021

 03 mai 2021

9:00-11:00



DEUTSCHKURSE

Für Anfängerinnen bis mittlere Fortgeschrittene

DIENSTAG UND FREITAG

09:00-11:15 / 13:30-15:45

je nach Niveau

CHF 95.- pro Monat



CONVERSATION / KONVERSATION

PARLONS FRANÇAIS

Pour toutes les femmes
Pour parler en français
Pour rencontrer d'autres femmes
Chaque semaine
Il n'y a pas d'atelier pendant les vacances scolaires.
L'espace enfants est disponible.
L'inscription est obligatoire pour chaque atelier.

MERCREDI ET VENDREDI

DU 16 SEPT. 2020 AU 25 JUIN 2021

MERCREDI : 09:00-11:00

VENDREDI : 13:45-15:15

 jusqu'au jour d'avant

PARLONS FRANÇAIS EN SOIRÉE

Pour toutes les femmes
Un atelier pour parler en français le soir
Chaque semaine
Il n'y a pas d'atelier pendant les vacances scolaires
L'inscription est obligatoire pour chaque atelier.

SOUPONS EN FRANÇAIS

Une soirée pour manger et parler entre femmes
Chacune apporte à manger pour partager.
L'inscription est obligatoire pour chaque soirée.


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. Einschreibung erforderlich für jedes einzelne Mal.

INFORMATIQUE

INITIATION AUX OUTILS INFORMATIQUES DE BASE - MODULE 1

Pour connaître les éléments d'un ordinateur
Pour utiliser la souris et les différentes touches du clavier

 Véronique Clivaz, informaticienne

JEUDI

DU 17 SEPT. 2020 AU 24 JUIN 2021

18:30-20:00

  jusqu'au mardi d'avant

UN JEUDI PAR MOIS

**2020 : 01 OCT. / 05 NOV. / 03 DÉC.
2021 : 07 JAN. / 04 FÉV. / 04 MARS
01 AVRIL / 06 MAI / 10 JUIN**

18:30-20:00

  jusqu'au mardi d'avant

JEDEN 2. DIENSTAG

22. SEPT. 2020 - 15. JUNI 2021

09:00-11:00

   bis zum Montag davor

MARDI ET JEUDI

13 ET 15 OCT. 2020

18:45-20:45

CHF 50.-

 08 oct. 2020

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, informaticienne

MARDI

DU 3 NOV. 2020 AU 09 MARS 2021

18:45-20:45

CHF 285.-

 29 oct. 2020

UTILISER UNE ADRESSE E-MAIL

Pour configurer et utiliser une adresse e-mail sur son smartphone ou sur sa tablette
Pour ouvrir, lire et répondre à un e-mail
Pour classer les e-mails une fois traités
Pour joindre un document ou une photo à un e-mail

 Véronique Clivaz, informaticienne

MERCREDI

25 NOVEMBRE, 02 ET 09 DÉCEMBRE 2020

09:00-11:00

CHF 30.-

  23 nov. 2020

REMPHIR UN FORMULAIRE EN LIGNE

Pour remplir un formulaire en ligne sur son smartphone ou sur sa tablette
Pour entrer et enregistrer ses données
Pour comprendre quelles données peuvent être transmises et comment se protéger

 Emilie Blaser, formatrice

MERCREDI

11, 18 NOVEMBRE 2020

18:30-20:30

CHF 20.-

 09 nov. 2020

EMPLOI & PARCOURS DE VIE

STELLENSUCHE UND WERDEGANG



Votre CV a des trous parce que vous avez élevé vos enfants ? Vous voulez augmenter votre taux d'activité ou changer de travail ? Vous manquez d'expérience professionnelle en Suisse ? Vous avez des questions sur vos droits et les lois ? espacefemmes-frauenraum propose 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.

Gibt es in Ihrem Lebenslauf Lücken, weil Sie sich um die Erziehung Ihrer Kinder kümmern? Möchten Sie Ihren Beschäftigungsgrad erhöhen oder eine andere Stelle finden? Sie haben keine Berufserfahrung in der Schweiz? Sie haben Fragen betreffend Ihre Rechte und die Gesetze? Bei espacefemmes-frauenraum finden Sie Ateliers und Weiterbildungen in Gruppen, die die Besonderheiten des Werdegangs von Frauen berücksichtigen, ihre Kompetenzen aufwerten und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fördern.

ATELIERS EN GROUPE

CAFÉ EMPLOI

Le café emploi est un moment de partage d'expériences et de connaissances autour de la recherche d'emploi.
Pour concilier vie professionnelle et vie privée
Pour acquérir des connaissances et des stratégies pour la recherche d'emploi
Pour rencontrer d'autres femmes
Pour développer son réseau
Pour renforcer la confiance en soi
En petits groupes
L'inscription est obligatoire pour chaque atelier.

Le sujet du café emploi est disponible sur notre site internet ou à la réception, au plus tard un mois avant la date.

 Karine Pellaton, coach en bilan de compétences

UN LUNDI PAR MOIS

2020 : 05 OCT. / 09 NOV. / 07 DÉC.
2021 : 11 JAN. / 08 FÉV. / 15 MARS
19 AVRIL / 10 MAI / 07 JUIN

14:00-15:30

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

 jusqu'au vendredi précédent

ATELIERS «AFFIRMATION DE SOI ET PLAN DE CARRIÈRE»

Un parcours en 3 ateliers pour réfléchir à son plan de carrière et le définir, développer la confiance en soi et l'affirmation de soi et apprendre à développer son réseau.

 Karine Pellaton, coach en bilan de compétences

SAMEDI

13, 27 FÉVRIER ET 13 MARS 2021

9:00-11:30

CHF 120.-** / CHF 60.-* / CHF 180.-***

  pour les 3 ateliers jusqu'au 08 fév. 2021

ATELIER «FEMMES ET ARGENT: OSONS PARLER SALAIRE»

Les femmes ont tendance à ne pas - ou mal - négocier leur salaire.
Un atelier pour comprendre pourquoi et s'entraîner à parler salaire avec assurance

 Pascale Michel, espacefemmes et Karine Pellaton, coach en bilan de compétences

SAMEDI

01 MAI 2021

9:00-11:30

CHF 40.-** / CHF 20.-* / CHF 60.-***

  29 avr. 2021

BILAN PORTFOLIO DE COMPÉTENCES

Une démarche active, en groupe, en 6 étapes
Un outil de travail et de réflexion avec un travail personnel
Pour faire le point sur votre parcours
Pour reconnaître toute la diversité de vos compétences
Pour les valoriser
Pour prendre confiance en vous
Pour définir un projet de vie

 Karine Pellaton, coach en bilan de compétences

LUNDI

**2020 : 09, 23 NOV. / 07 DÉC.
2021 : 04, 25 JAN. / 08 FÉV. / 01, 15 MARS**

18:00-21:00

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

 02 nov. 2020

CONSULTATION JURIDIQUE / RECHTSBERATUNG

NOUVEAU: CONSULTATION JURIDIQUE POUR LES FEMMES

Consultation juridique en droit du travail et de la famille, d'une durée de 30 minutes.

 Avocates et juristes qualifiées

NEU: RECHTSBERATUNG FÜR FRAUEN

Juristische Beratung in Arbeits- und Familienrecht, Dauer der Konsultation: 30 Minuten

 Qualifizierte Anwältinnen und Juristinnen

TOUS LES 1^{ERS} ET 3^{ÈMES} LUNDIS DU MOIS, HORS VACANCES SCOLAIRES

DU 07 SEPT. 2020 AU 05 JUL. 2021

16:00-18:00

CHF 45.-** / CHF 30.-* / CHF 60.-***


 sans rendez-vous, venir le jour même dès 15h45

JEDEN 1. UND 3. MONTAG DES MONATS, AUSSER WÄHREND DEN SCHULFERIEN

VOM 07. SEPT. 2020 BIS 05. JULI 2021

16:00-18:00

CHF 45.-** / CHF 30.-* / CHF 60.-***

 ohne Termin, kommen Sie am Tag der Beratung ab 15.45 Uhr vorbei.

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. Vous participez à 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 lernen andere Frauen kennen im Sinne von Solidarität, Respekt und Interkulturalität.

JE CONNAIS LA SUISSE

«Je connais la Suisse», ce sont des ateliers pour mieux connaître la vie en Suisse et à Fribourg, et être autonome dans ses démarches administratives. La participation à 3 ateliers donne droit à une attestation, sur demande.

COMPRENDRE L'AVS ET BIEN PRÉVOIR SA RETRAITE

Un atelier pour comprendre l'AVS et les rentes, pour bien planifier sa retraite, en tant que femme.

 Karin Rudaz, Fiduciaire Rudaz SA

JEUDI

15 OCT. 2020

13:30-16:30

    13 oct. 2020

MALADIE, ACCIDENT ET ASSURANCES: COMMENT FAIRE? 2 SÉANCES

Un atelier pour mieux comprendre les assurances maladie et accident :
Comment je change d'assurance ? Comment je peux payer moins cher ?
Que faire quand je suis malade ou j'ai un accident ?
Vous pouvez discuter et poser toutes vos questions.

 Anne-Marie Guinnard, assistante sociale

JEUDI

12 ET 19 NOVEMBRE 2020

09:00-11:00

    inscription pour les deux séances
jusqu'au 05 nov. 2020

ARGENT, OÙ VAS-TU? BIEN GÉRER SON BUDGET

Un atelier pour apprendre à calculer son budget, et pour savoir combien coûtent
les changements dans votre vie : avoir un enfant, acheter une voiture,...

 Fédération Romande des Consommateurs FRC

JEUDI

03 DÉCEMBRE 2020

09:00-11:00

    30 nov. 2020

CARTECULTURE: LOISIRS ET CULTURE À PETITS PRIX

Faire du sport, aller au cinéma, au théâtre ou voir une exposition, ça coûte trop cher ?
La Carte Culture est faite pour vous. Un atelier pour connaître la Carte Culture,
son fonctionnement et ses offres.

 Anne-Pascale Collaud, Caritas Fribourg

JEUDI

28 JANVIER 2021

09:00-11:00

    26 jan. 2021

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

25 FÉVRIER 2021

13:30-16:30

    23 fév. 2021

TRAVAILLER EN SUISSE

Vous avez des questions sur le travail en Suisse ? Un atelier pour comprendre le marché de l'emploi en Suisse, pour savoir où trouver les informations importantes et pour avoir des renseignements sur la recherche d'emploi.

 Karine Pellaton, coach en bilan de compétences

LUNDI

29 MARS 2021

14:00-16:00

    26 mars 2021

TPF: PRENDRE LE BUS À FRIBOURG

Comment acheter un billet de bus ? Combien coûte un abonnement TPF ? Frimobil, c'est quoi ?
Un atelier pour mieux connaître les Transports Publics Fribourgeois TPF et leur fonctionnement

 Transports Publics Fribourgeois TPF

JEUDI

06 MAI 2021

09:00-11:00

    04 mai. 2021

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-es.

 Sylvia Roa Kugler, espacefemmes-frauenraum

SAMEDI

**2020 : 10 OCT. / 14 NOV. / 12 DÉC.
2021 : 09 JAN. / 13 FÉV. / 13 MARS
08 MAI / 12 JUIN**

09:30-11:30

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

Vous avez envie de faire de nouvelles rencontres ?
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 ?

Le projet DUO - Tandem de femme à femme, 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

Pré-inscription à la réception

Möchten Sie neue Bekanntschaften schliessen?
Suchen Sie eine Person, mit der Sie Deutsch 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?

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

Voranmeldung an der Rezeption

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Vous avez envie de bouger, de mieux vous connaître, de prendre soin de vous et de la nature ?

espacefemmes-frauenraum a une approche globale de la santé et du bien-être des femmes et offre un large choix d'activités. Le but est de s'informer, se renforcer, prendre confiance en soi et se faire plaisir, en prenant en compte ce qui est spécifique aux femmes à toutes les étapes de la vie.

Möchten Sie sich bewegen, sich und Ihren Körper 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. Ziel ist es, sich zu informieren, sich zu kräftigen, sein Selbstvertrauen zu stärken und sich zu verwöhnen unter Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse von Frauen in jeder Lebensphase.

BOUGER / BEWEGUNG

Pour les activités « Bouger », le prix par séance* est de CHF 15.- (prix normal), CHF 10.- (petit budget) ou CHF 20.- (prix solidaire).

*Sauf pour la piscine dont le prix unique par séance est de CHF 20.-.

Les autres ateliers sont à prix libre ou à 3 prix à choix. L'inscription et le paiement se font pour la session entière.

Die Kosten der Aktivitäten «Bewegung» betragen pro Lektion* CHF 15.- (normaler Preis), CHF 10.- (kleines Budget) oder CHF 20.- (solidarisch).

*ausser für die Schwimmlektion, die einheitlich CHF 20.- kostet.

Die anderen Ateliers sind zu einem freien Preis (Kollekte) oder haben 3 Preise nach Wahl. Einschreibung und Bezahlung gelten für die gesamte Kurseinheit.

YOGA DU FÉMININ

Découvrez une pratique de yoga pour mieux connaître votre corps de femme et vous y sentir bien. Un lundi sur deux. 9 cours par session.

 Marion Doukhan, Bulle de yoga

UN LUNDI SUR DEUX

**SESSION 1 : DU 14 SEPT. 2020
AU 25 JAN. 2021**

 11 sept. 2020

SESSION 2 : DU 08 FÉV. AU 14 JUIN 2021

 05 fév. 2021

17:00-18:30

CHF 135.-** / CHF 90.-* / CHF 180.-***
par session de 9 cours



APPRENDRE À NAGER / SCHWIMMEN LERNEN

Pour apprendre à nager et ne plus avoir 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 :
DU 16 SEPT. AU 16 DÉC. 2020**  14 sept.2020

**SESSION 2 / KURSEINHEIT 2 :
DU 06 JAN. AU 31 MARS 2021**  04 jan.2021

**SESSION 3 / KURSEINHEIT 3 :
DU 21 AVRIL AU 07 JUIL. 2021**  19 avr. 2021

14:00-15:00

CHF 240.- par session de 12 cours
CHF 240.- pro 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 dans un environnement bienveillant.

 Soraya Gautier Guillet, Association Le Collectif Toucouleur

MERCREDI

SESSION 1 : DU 16 SEPT. AU 16 DÉC. 2020

 14 sept. 2020

SESSION 2 : DU 06 JAN. AU 31 MARS 2021

 04 jan. 2021

SESSION 3 : DU 21 AVRIL AU 07 JUIL. 2021

 19 avr. 2021

18:30-19:30

CHF 180.-** / CHF 120.-* / CHF 240.-***
par session de 12 cours



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 Freiburg entdecken




 Viktoryia Labunets, Ganz spontan

JEUDI / DONNERSTAG

2020 : 17 SEPT. / 15 OCT. / 19 NOV. / 17 DÉC.

**2021 : 21 JAN. / 25 FÉV. / 25 MARS /
22 AVRIL / 20 MAI / 17 JUIN**

09:00-11:00

   jusqu'au mardi précédent
bis am Dienstag davor

PRENDRE SA PLACE GRÂCE À L'AUTODÉFENSE

Des techniques d'autodéfense selon la méthode Pallas pour prendre confiance en vous et prendre votre place au quotidien. Pour femmes et filles dès 11 ans.

La 1^{ère} session a lieu au Centre Sainte-Ursule qui met ses locaux à disposition d'espacefemmes-frauenraum. La 2^{ème} session est à espacefemmes.

 Sidonie Bapst, Pallas

 Centre Sainte-Ursule, rue des Alpes 2, Fribourg
espacefemmes, rue Saint-Pierre 10, Fribourg

MARDI

SESSION 1 : DU 22 SEPT. AU 01 DÉC. 2020
9:30-10:30

 21 sept. 2020

SESSION 2 : DU 02 MARS AU 11 MAI 2021
17:00-18:00

 01 mars 2021

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



FACE AU HARCÈLEMENT DE RUE : OSONS AGIR

Remarques suggestives, sifflements, coups : nous connaissons toutes le harcèlement sexuel dans l'espace public. Que pouvons-nous faire ? Comment soutenir les personnes touchées et comment nous protéger ? Un atelier pour s'exercer à réagir dans les situations difficiles.

 Albertine de Montmollin, MILLE SEPT SANS

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.

 Viktoryia Labunets, ProVélo Fribourg

VENDREDI

19 MARS 2021

19:00-21:00

 16 mars 2021

MERCREDI / MITTWOCH

28 AVRIL / 05, 12, 19, 26 MAI 2021

13:30-16:00

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

 26 avr. 2021

SE CONNAÎTRE

L'ENDOMÉTRIOSE : ATELIER-PARTAGE

Pour mieux comprendre la maladie, assurer une bonne prise en charge et apprendre comment développer ses ressources.

 Corine Redondo, La Bulle sans tabou

MERCREDI

30 SEPTEMBRE 2020

19:00-21:00

   28 sept. 2020

STRESS ET ÉMOTIONS : PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN 3 SÉANCES

Un temps de partage et des ressources pour une détente physique, mentale, émotionnelle au quotidien.
3 séances suivies pour intégrer de nouvelles habitudes simples et efficaces pour plus de bien-être.

 Danielle Riedo, coach dans l'être à Soi

MARDI

SESSION 1 : 06, 13 OCT. / 03 NOV. 2020

 pour les 3 séances jusqu'au 05 oct. 2020

SESSION 2 : 02, 09, 23 FÉVRIER 2021

 pour les 3 séances jusqu'au 01 fév. 2021

14:00-15:00

UNE ALIMENTATION SAINÉ POUR TOUTES

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

 Sylvie Corbett, Nutri-vitalité

MARDI

13 OCTOBRE 2020

9:00-11:00

    12 oct. 2020

LE CYCLE MENSTRUEL EN CONSCIENCE

Un atelier pour comprendre les règles et les changements traversés au fil du mois. Vous découvrirez des ressources pour vivre votre cycle avec douceur pour le corps et pour le cœur. Pour toutes les femmes, aussi ménopausées.

 Zoé Genet Berthoud, Lunes

JEUDI

12 NOVEMBRE 2020

19:00-21:00

   09 nov. 2020

LA CHARGE MENTALE, S'EN DÉCHARGER AVANT D'ÊTRE SURCHARGÉE - 2 SÉANCES

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

 Nathalie Andrey Jordan, OZ Coaching

VENDREDI

20 ET 27 NOV. 2020

9:30-11:30

    pour les 2 séances
jusqu'au 17 nov. 2020


PARLER DE LA CONTRACEPTION EN FRANÇAIS

Cet atelier est animé par une formatrice de français. Vous vous informez sur les différents moyens de contraception. Vous choisissez ce qui vous convient. Vous apprenez les mots pour en parler avec les médecins.

 Isabelle Kolly, formatrice

MERCREDI

25 NOV. 2020

 23 nov. 2020

05 MAI 2021

 03 mai 2021

9:00-11:00

ATELIER D'INFORMATION ET DÉPISTAGE DU VIH / SIDA


Dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre le SIDA, vous recevrez les dernières informations sur cette maladie. Il est possible de se faire tester gratuitement.

 Centre Empreinte

MARDI

01 DÉCEMBRE 2020

13:30-14:30 = ATELIER INFO
15:00-17:00 = DÉPISTAGE

    Inscription à l'atelier jusqu'au 30 nov. 2020
Dépistage sans inscription

VISITE DU CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Vous avez des questions sur votre vie amoureuse et sexuelle ? Venez faire une visite du Centre de Santé Sexuelle et partager un temps de questions et réponses.

 Centre Fribourgeois de Santé Sexuelle

MERCREDI

27 JANVIER 2021

9:00-11:00

    25 jan. 2021

LA CONTRACEPTION NATURELLE: CONNAÎTRE SON CORPS

Pour découvrir le langage de votre corps et de votre cycle et gérer votre fertilité.

 Elisabeth Longchamp Schneider, Symptothermie Suisse

JEUDI

06 MAI 2021

14:00-16:00

    04 mai 2021

«ZÉRO DÉCHET» OU COMMENT DIMINUER SES DÉCHETS

Comment diminuer ses déchets ? Comprendre la démarche, découvrir des alternatives et fabriquer un emballage écologique (bee wrap).

 Romaine Brunner, animatrice d'éco-ateliers

VENDREDI

13 NOVEMBRE 2020

09:00-11:00

CHF 15.-** / CHF 5.-* / CHF 25.-***
(5.- de matériel inclus)

   10 nov. 2020

MÉNAGE AU NATUREL: FABRIQUER SES PRODUITS DE NETTOYAGE

Un atelier pour faire de la lessive et une pierre d'argile (nettoyant multi-usages) et parler des produits ménagers et leurs effets sur notre santé. Vous repartirez avec des recettes à essayer à la maison.

 Romaine Brunner, animatrice d'éco-ateliers

VENDREDI

05 FÉVRIER 2021

09:00-11:00

CHF 20.-** / CHF 10.-* / CHF 30.-***
(10.- de matériel inclus)

   2 fév. 2021

BEAUTÉ AU NATUREL: FABRIQUER SES COSMÉTIQUES

Un atelier pour faire un déodorant et du dentifrice, et parler des cosmétiques et leurs effets sur notre santé. Vous repartirez avec des recettes à essayer à la maison.

 Romaine Brunner, animatrice d'éco-ateliers

VENDREDI

12 MARS 2021

09:00-11:00

CHF 20.-** / CHF 10.-* / CHF 30.-***
(10.- de matériel inclus)

   09 mars 2021

RENCONTRE & CRÉATIVITÉ

BEGEGNUNG UND KREATIVITÄT



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

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

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

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

SE RENCONTRER / SICH BEGEGNEN

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 séances par session.

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.

 Anne-Lise Lucia, coach I.S.T. (Integratives Stimmtraining)

UN MARDI SUR DEUX / JEDEN 2. DIENSTAG

SESSION 1 / KURSEINHEIT 1 :
DU 15 SEPT. 2020 AU 19 JAN. 2021

 14 sept. 2020

SESSION 2 / KURSEINHEIT 2 :
DU 09 FÉV. AU 15 JUIN 2021

 08 fév. 2021

19:00-20:30

CHF 135.-** / CHF 90.-* / CHF 180.-***
par session de 9 séances /
pro Kurseinheit à 9 Lektionen

SOIRÉE JEUX POUR TOUTES

Une soirée pour jouer, rencontrer d'autres femmes et pratiquer le français.

 Geneviève Tortorella, espacefemmes-frauenraum

UN JEUDI PAR MOIS

2020 : 17 SEPT. / 15 OCT. / 19 NOV. / 17 DÉC.
2021 : 28 JAN. / 25 FÉV. / 25 MARS /
29 AVRIL / 20 MAI / 17 JUIN

19:00-21:30



REPAS SAVEURS D'AILLEURS / SPEZIALITÄTEN VON ANDERSWO

Un repas convivial entre femmes pour découvrir une autre culture et manger des spécialités d'ailleurs.
Ein Essen in gemütlicher Frauenrunde mit Spezialitäten aus anderen Kulturen.

VENDREDI / FREITAG

AFGHANISTAN : 20 NOV. 2020  16 nov. 2020
PORTUGAL : 05 MARS 2021  01 mars 2021
MEXIQUE / MEXIKO : 21 MAI 2021  17 mai 2021

19:00-22:30

Adultes / Erwachsene : CHF 20.-
Enfants / Kinder (5-12) : CHF 10.-
Enfants / Kinder (0-4) : Gratuit/Gratis

CRÉER

BRODERIE FÉMINISTE

Un atelier 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

DU 11 SEPT. 2020 AU 02 JUIL. 2021

17:00-19:00

  Prix libre en incluant le matériel

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

Une série d'ateliers pour faire un «carnet de voyage de votre vie». Pour revisiter votre passé, pour éclairer votre présent et imaginer votre futur grâce à la créativité.

Pour toutes, pas besoin d'expérience préalable.


Diverses techniques artistiques comme le dessin, la peinture, le collage et l'écriture.

 Françoise Descloux, animatrice en expression et créativité


MERCREDI

**SESSION 1 : 04, 11, 18 NOV.
02, 09 DÉC. 2020**

14:00-16:00

 Inscription aux 5 ateliers
jusqu'au 02 nov. 2020

**SESSION 2 : 03, 10, 17, 24, 31 MARS 2021
9:00-11:00**

 Inscription aux 5 ateliers
jusqu'au 01 mars 2021

CHF 75.-** / CHF 50.-* / CHF 100.-***
par session de 5 ateliers (incl. frais de matériel)



FAIRE ENSEMBLE

Chaque mois, venez découvrir, échanger et partager des ressources et des connaissances. Pour plus d'autonomie et de simplicité. Pour un retour à l'essentiel. Des moments pour apprendre, cuisiner, jardiner et bien d'autres choses.

17 octobre 2020 : **Atelier de cuisine « saveurs et traditions d'ici » : la tarte aux pommes**

28 novembre 2020 : **Réparez vos vêtements abîmés en les embellissant, avec Ursula Quartenoud**

30 janvier 2021 : **Atelier de cuisine « saveurs et traditions d'ici » : les rôtis**

27 mars 2021 : **Atelier « je jardine sur mon balcon », avec Sylvie Jungo**

24 avril 2021 : **Transformez un t-shirt en sac, avec Ursula Quartenoud**

Cet espace est à vous!

Si vous souhaitez partager quelque chose, contactez-nous et nous vous accompagnons pour l'organiser.

UN SAMEDI PAR MOIS

EN MATINÉE

horaire disponible sur le site web
et à la réception

 jusqu'au jeudi précédent

ENFANTS & FAMILLES

KINDER & FAMILIEN



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 sich 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 le 

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 dem 

ATELIERS PARENTS

espacefemmes-frauenraum ouvre quelques activités aux papas, car l'école et l'éducation concernent les deux parents. C'est grâce à leur engagement commun que les enfants sont le mieux accompagnés.

EDUCATION: PRÉPARER MON ENFANT À L'ENTRÉE À L'ÉCOLE

Un atelier autour de l'éducation des petits enfants, de l'autonomie, de la séparation, des émotions, du rôle des parents et du rôle de l'école.
Pour réfléchir ensemble, pour poser vos questions, et pour trouver des pistes d'action.
Papas bienvenus

 Geneviève Liaudat, Association pour l'Éducation Familiale

JEUDI

03 DÉCEMBRE 2020

18:30-20:30

    30 nov. 2020

EDUCATION FILLES ET GARÇONS: ON EN PARLE ?

Un atelier de réflexion et d'échanges sur l'éducation des filles et des garçons, l'expression du genre et des pistes pour renforcer les rapports égalitaires.
Pour les parents, futurs parents et toute personne intéressée.

 Pascale Coquoz, Association pour l'Éducation Familiale

JEUDI

21 JANVIER 2021

18:30-20:30

    19 janvier 2021

COMMENT SE PASSE L'ENTRÉE À L'ÉCOLE EN SUISSE ?

Un atelier pour avoir des informations sur l'école en Suisse, pour savoir comment préparer votre enfant et pour poser toutes vos questions.
Pour les parents qui ont un enfant qui va bientôt commencer l'école.
Papas bienvenus

 Laurence Nicod, Secteur de contact école - parents migrants, Fribourg

JEUDI

18 MARS 2021

18:00-20:00

    11 mars 2021

LUDOTHÈQUE

Une visite de la ludothèque pour découvrir les jeux, et comprendre comment les emprunter.
Mamans uniquement

 Ludothèque de la Ville de Fribourg, rue de Rome 3, Fribourg

DATE A DÉFINIR

PRINTEMPS 2021

10:15-11:15

   Sur inscription

ATELIERS MAMANS - ENFANTS

ATELIER DANSE ET MUSIQUE EN FAMILLE

Pour découvrir la danse et la percussion, pour partager et développer des compétences en s'amusant.
Pour les enfants de 3 à 8 ans et leur maman (ou marraine, tante, grand-maman,...)

 Soraya Gautier Guillet, Association Le Collectif Toucouleur

SAMEDI

2020 : 26 SEPT. / 17 OCT. / 21 NOV. / 12 DÉC.
2021 : 23 JAN. / 27 FÉV. / 27 MARS /
24 AVRIL / 29 MAI / 26 JUIN

10:15-11:15

CHF 15.-** / CHF 10.-* / CHF 20.-***
par séance et par famille

 jusqu'au mercredi précédent

VISITE DE LA MAISON DE LA PETITE ENFANCE

Une visite de la Maison de la Petite enfance, un lieu d'accueil pour les enfants de 0 à 4 ans et leurs parents. Une maison pour jouer, rencontrer d'autres familles et aider les enfants à être autonomes.

 Maison de la Petite Enfance, Route des Arsenaux 23, Fribourg

MARDI

06 OCTOBRE 2020

13:45-15:30

   02 oct. 2020

FILM À LA PETITE LANTERNE

Une sortie au cinéma entre mamans et enfants de 3 à 6 ans.
Pour parler ensemble de cinéma et découvrir la Lanterne Magique.

 Cinéma Rex, Boulevard de Pérolles 12, Fribourg

SAMEDI

07 NOVEMBRE 2020

09:45-11:30

Par personne : CHF 5.-** / CHF 2.-* / CHF 10.-***

  03 nov. 2020

VISITE ET CONTES À LA BIBLIOTHÈQUE

Une visite de la bibliothèque pour découvrir les livres et comprendre comment les emprunter. Les enfants écoutent des contes.
Mamans et enfants qui vont entrer bientôt à l'école.

 Médiation culturelle de la Bibliothèque de la ville de Fribourg

 Bibliothèque francophone de la ville de Fribourg, Hôpital des Bourgeois 2, Fribourg

JEUDI

26 NOVEMBRE 2020

09:15-10:45

  24 nov. 2020

SPECTACLE EN FAMILLE ET VISITE DE NUITHONIE

Envie de voir un spectacle en famille et de mieux connaître le théâtre?
Le matin, on visite la salle de spectacle Nuithonie, et on rencontre les artistes.
L'après-midi, on regarde le spectacle ensemble. Pour les mamans et les enfants dès 5 ans.

 Nuithonie, Rue du Centre 7, Villars-sur-Glâne

SAMEDI

16 JANVIER 2021

10:00-11:30 - VISITE
13:45-15:30 - SPECTACLE

Enfant : CHF 5.-** / CHF 2.-* / CHF 10.-***
Adulte : CHF 10.-** / CHF 3.-* / CHF 25.-***

  11 jan. 2021

MUSÉE D'HISTOIRE NATURELLE : BRICOLAGE

Une visite du Musée d'histoire naturelle pour découvrir et s'amuser en famille.
Les enfants participent à un atelier de bricolage.

-  Musée d'histoire naturelle de Fribourg
-  Musée d'histoire naturelle de Fribourg, Chemin du Musée 6, Fribourg

MERCREDI

10 MARS 2021

14:00-16:00

   08 mars 2021

CAFÉ MAMANS ET ENFANTS

Un moment pour rencontrer d'autres mamans et parler d'éducation, pendant que les enfants jouent.
Mamans et enfants

-  Association pour l'Éducation Familiale

MERCREDI

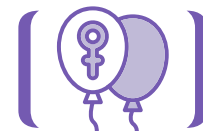
INFOS ET DATES :
WWW.EDUCATIONFAMILIALE.CH

09:00-11:00 OU 15:00-17:00



EVÉNEMENTS & FÉMINISMES

EVENTS & FEMINISMEN



espacefemmes-frauenraum organise, relaie et participe à divers événements pour une société égalitaire. La promotion des femmes fait partie de l'ADN de notre association qui est résolument féministe.

espacefemmes-frauenraum organisiert und nimmt teil an verschiedenen Anlässen für eine gleichberechtigte Gesellschaft. Die Förderung der Frauen gehört zum Kernanliegen unseres Vereins mit feministischer Agenda.

PARLER ET ÉCHANGER / REDEN UND DISKUTIEREN

Féminismes ? Parlons et échangeons
Vous avez envie de co-créer des occasions féministes (conférences, ateliers, débats..) ? Contactez-nous !

Feminismen? Reden und diskutieren wir darüber
Sie möchten sich beteiligen an der Organisation eines feministischen Anlasses (einer Konferenz, einem Atelier, einer Diskussionsrunde...)?
Kontaktieren Sie uns!

Notre programme se développe au gré de l'actualité.
Suivez-nous sur notre site internet, les réseaux sociaux et par notre newsletter pour être au courant.

Unser Programm passt sich fortwährend den Aktualitäten an.
Folgen Sie uns auf unserer Webseite, den sozialen Medien und abonnieren Sie unseren Newsletter, um auf dem Laufenden zu bleiben.

AGENDA

29 AOÛT
AUGUST 2020

Vernissage du programme 2020-21 et Portes ouvertes

Venez découvrir notre nouveau programme, expérimenter quelques activités, visiter nos locaux et rencontrer l'équipe d'espacefemmes-frauenraum ! Info sur FB et sur le site.

Vernissage des Programms 2020-2021 und Tag der offenen Tür

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie das neue Programm, nehmen Sie an einer Schnupperaktivität teil, besuchen Sie unsere Räumlichkeiten und lernen Sie das Team von espacefemmes-frauenraum kennen! Informationen auf Facebook und unserer Webseite.

25 NOVEMBRE NOVEMBER 2020	Journée internationale pour l'élimination de la violence faite aux femmes <i>Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen</i>
01 DÉCEMBRE DEZEMBER 2020	Journée mondiale de lutte contre le SIDA - Voir atelier page 20 <i>Welt-AIDS-Tag</i> - siehe Atelier Seite 20
08 MARS MÄRZ 2021	Journée Internationale des Droits des Femmes <i>Internationaler Frauentag</i>
19 MARS MÄRZ 2021	Face au harcèlement de rue : osons agir - Voir atelier page 17 <i>Gegen Belästigung auf der Strasse: Wagen wir zu handeln</i> - siehe Atelier Seite 17
MARS MÄRZ 2021	Semaine contre le racisme <i>Woche gegen Rassismus</i>
14 JUIN JUNI 2021	Grève des Femmes <i>Frauenstreik</i>

AGIR AVEC ESPACEFEMMES-FRAUENRAUM HANDELN MIT ESPACEFEMMES-FRAUENRAUM

Devenir membre

cotisation annuelle

Membre individuel·le	60.-
Membre de soutien	250.-
Mécène	500.-
Membre individuel·le petit budget	30.-
Membre collectif	180.-

Soutenez-nous

Par un don, un legs ou une donation

IBAN CH87 0076 8250 1017 9160 9

Participez

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

Toute contribution, quelle qu'elle soit, est précieuse !

Mitglied werden

Jahresbeitrag

Einzelmitglied	60.-
Fördermitglied	250.-
Sponsor	500.-
Beschränktes Budget Einzelmitglied	30.-
Kollektivmitglied	180.-

Unterstützen Sie uns

mit einer Spende, einer Schenkung oder einem Vermächtnis

IBAN CH87 0076 8250 1017 9160 9

Machen Sie mit

- 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!

espacefemmes-frauenraum adresse ses remerciements
les plus chaleureux aux :

Communes, Paroisses-Eglises, Entreprises, et privés

enfin un immense MERCI aux bénévoles, intervenantes,
stagiaires et collaboratrices, participantes, membres,
donatrices et donateurs, au réseau et aux associations
partenaires.

espacefemmes-frauenraum richtet einen ganz herzlichen
Dank an:

Gemeinden, Pfarreien/Kirchen, Unternehmen und Private

zum Schluss noch ein grosses Dankeschön, an die ehrenamt-
lichen Mitarbeiterinnen, die Kursleiterinnen, die Praktikan-
tinnen und unsere Mitarbeiterinnen, die Teilnehmerinnen,
die Mitglieder, Spenderinnen und Spender, die Netzwerke
und Partnerverbände

et nos indispensables soutiens :
und unsere unverzichtbaren Stützen:



Direction de la sécurité et de la justice DSJ
Sicherheits- und Justizdirektion SJD



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport DICS
Direktion für Erziehung, Kultur und Sport EKSD

Traduction/Übersetzung :
Judith Bischof Hayoz
Création graphique : inventaire
Impression : cric print

Où nous trouver ? Wo Sie uns finden

📍 Rue Saint-Pierre 10 / 1700 Fribourg

☎ 026 424 59 24

@ info@espacefemmes.org

🌐 www.espacefemmes.org

f <https://www.facebook.com/espacefemmes.frauenraum>

📷 <https://www.instagram.com/espacefemmes.frauenraum/>

in <https://www.linkedin.com/company/espacefemmesfrauenraum/>

Horaires d'ouverture :

lundi, mardi, jeudi 09:00-12:00 14:00-17:00

mercredi 09:00-12:00 - pas de téléphone

vendredi 09:00-12:00

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00-12:00 14:00-17:00

Mittwoch 09:00-12:00 - keine Anrufe

Freitag 09:00-12:00

