



**CALENDRIER** septembre-décembre 2021

**KALENDER** September-Dezember 2021

**Inscription et détails :**

**Einschreibung und Details:**



Saint-Pierre 10,  
1700 Fribourg



[www.espacefemmes.org](http://www.espacefemmes.org)



026 424 59 24



[info@espacefemmes.org](mailto:info@espacefemmes.org)

## Activités régulières et ponctuelles (hors vacances scolaires)

Regelmässige und einmalige Aktivitäten (ausser während den Schulferien)



espace enfants disponible / Kinderraum steht zur Verfügung


















Prix à choix : standard \*\* / petit budget \* / solidaire \*\*\*
















Preisauswahl : standard \*\* / kleines Budgets \* / solidarisch \*\*\*
















Date Datum	Activité Aktivität	Prix Preis	/
<b>Inscription unique, pour toute la période indiquée</b>		<b>Einmalige Einschreibung, für den ganzen angegebenen Zeitraum</b>	
30 août 2021 - 01 juillet 2022 en journée	<b>Cours de français</b>	CHF 35.- inscription annuelle CHF 95.- prix mensuel	
30 août 2021 - 01 juillet 2022 en soirée	<b>Cours de français</b>	CHF 35.- inscription annuelle CHF 60.- prix mensuel	
30 août 2021 - 01 juillet 2022 en journée	<b>Cours d'alphabétisation</b>	CHF 35.- inscription annuelle CHF 95.- prix mensuel	
30. August 2021 - 1. Juli 2022 Dienstag und Freitag	<b>Deutschkurse</b>	CHF 35.- jährliche Einschreibung CHF 95.- Monatskosten	















<b>Inscription pour chaque date / chaque session (par trimestre)</b>		<b>Einschreibung für jedes einzelne Kursdatum / jede (vierteljährliche) Kurseinheit</b>		
30 août 2021 - 08 juillet 2022	Chaque mercredi et vendredi	<b>Parlons français</b>	gratuit	
30. August 2021 - 8. Juli 2022	jeden 2. Mittwoch	<b>Konversation auf Deutsch</b>	kostenlos	
03 septembre - 17 décembre	Vendredi	<b>Broderie féministe</b>	gratuit, sans inscription	
3. September - 17. Dezember	Freitag	<b>Feministische Stickerei</b>	kostenlos, ohne Einschreibung	
06 septembre	Lundi	<b>Conseil juridique pour les femmes*</b>	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***	
6. September	Montag	<b>Rechtsberatung für Frauen*</b>	pour 30 minutes für 30 Minuten	
08 septembre - 22 décembre	Mercredi	<b>Apprendre à nager (Session 1)</b>	CHF 260.-	
8. September - 22. Dezember	Mittwoch	<b>Schwimmen lernen (Kurseinheit 1)</b>	pour 13 séances für 13 Kurse	














 <b>Date Datum</b>	<b>Activité Aktivität</b>	 <b>Prix Preis</b>	
13 septembre - 13 décembre Lundi	<b>Yoga du féminin</b> (Session 1)	CHF 210.- ** / 70.- * / 340.- *** pour 11 séances	
15 septembre Chaque mercredi	<b>Youpi, c'est mercredi !</b>	CHF 15.- ** / 5.- * / 25.- ***	
15 septembre - 15 décembre Mercredi	<b>Afro-Latine fit</b> (Session 1)	CHF 165.- ** / 55.- * / 275.- *** pour 11 séances	
20 septembre 20. September Lundi Montag	<b>Conseil juridique pour les femmes*</b> <b>Rechtsberatung für Frauen*</b>	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- *** pour 30 minutes für 30 Minuten	
21 septembre 21. September Mardi Dienstag	<b>Découvrir Fribourg</b> <b>Freiburg entdecken</b>	gratuit kostenlos	
21 septembre - 30 novembre Mardi	<b>Prendre sa place grâce à l'autodéfense</b>	CHF 135.- ** / 45.- * / 225.- *** pour 9 séances	
21 septembre - 14 décembre 21 September - 14. Dezember Un Mardi sur deux Jeden zweiten Dienstag	<b>C(h)œur de femmes*</b> (Session 1) <b>Frauen*chor</b> (Kurseinheit 1)	CHF 135.- ** / 45.- * / 225.- *** pour 6 séances für 6 Sitzungen	
23 septembre Jeudi	<b>Atelier créatif</b>	gratuit	
23 septembre - 16 décembre Jeudi	<b>Qii gong - Shibashi</b> (Session 1)	CHF 165.- ** / 55.- * / 275.- *** pour 11 séances	
23 septembre Jeudi	<b>Jeux de société</b> en soirée	gratuit, sans inscription	
25 septembre Samedi	<b>Faire ensemble</b>	gratuit	
28 septembre Mardi	<b>Visite de la Maison de la Petite Enfance</b>	gratuit	
28 septembre 2021 - 14 janvier 2022 Lundi et Jeudi	<b>Cours de français pour les femmes enceintes</b>	gratuit	

 <b>Date Datum</b>	<b>Activité Aktivität</b>	 <b>Prix Preis</b>	
30 septembre Jeudi	<b>Beauté au naturel : fabriquer ses cosmétiques</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- *** + 5.- de matériel	
02 octobre Samedi	<b>Danse et musique en famille</b>	gratuit	
04 octobre 4. Oktober Lundi Montag	<b>Conseil juridique pour les femmes* Rechtsberatung für Frauen*</b>	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- *** pour 30 minutes für 30 Minuten	
05 octobre Mardi	<b>Jeux de société</b> en journée	gratuit	
05 octobre + 12 octobre Mardi	<b>Assurances maladie et accident</b>	CHF 60.- ** / 20.- * / 100.- *** pour 2 séances	
05 octobre + 12 octobre Mardi	<b>Apprendre à utiliser le clavier et la souris</b>	CHF 60.- ** / 20.- * / 100.- *** pour 2 séances	
06 octobre Mercredi	<b>Travailler en Suisse</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
06 octobre Mercredi	<b>Moyens digitaux : comment les utiliser ?</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
06 octobre Mercredi	<b>Comment valoriser mes compétences</b>	CHF 45.- ** / 15.- * / 75.- ***	
06 octobre Mercredi	<b>Protections menstruelles bonnes pour moi et pour la terre</b>	gratuit	
07 octobre 7. Oktober Jeudi Donnerstag	<b>Marchons ensemble Gemeinsam wandern</b>	gratuit kostenlos	
07 octobre Jeudi	<b>Visite et jeux à MEMO</b> (Ludothèque)	gratuit	
09 octobre Samedi	<b>Café Maman-Bébé</b> (enfants bienvenus)	gratuit	

 <b>Date Datum</b>	<b>Activité Aktivität</b>	 <b>Prix Preis</b>	
13 octobre Mercredi	<b>Cancer du sein, dépistage et informations</b>	gratuit	
13 octobre Mercredi	<b>Youpi, c'est mercredi !</b>	CHF 15.- ** / 5.- * / 25.- ***	
14 octobre Jeudi	<b>Atelier créatif</b>	gratuit	
14 octobre Jeudi	<b>Jeux de société en soirée</b>	gratuit, sans inscription	
16 octobre 16. Oktober	<b>Marché gratuit de vêtements pour femmes et enfants</b> <b>Kostenlose Kleiderbörse für Frauen und Kinder</b>	gratuit kostenlos	
16 octobre 16. Oktober	<b>Cuisine d'ici</b> <b>Lokale Küche</b>	CHF 5.- par inscription CHF 5.- pro Einschreibung	
16 octobre Samedi	<b>Cancer du sein : échanges et témoignages</b>	gratuit, sans inscription	
02 novembre Mardi	<b>Jeux de société en journée</b>	gratuit	
02 novembre Mardi	<b>Être enceinte et travailler : droits et devoirs</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
02 + 09 + 16 novembre Mardi	<b>Découvrir Windows</b>	CHF 90.- ** / 30.- * / 150.- *** pour 3 séances	
03 novembre Mercredi	<b>Moyens digitaux : comment les utiliser ?</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
04 novembre 4. November	<b>Marchons ensemble</b> <b>Gemeinsam Wandern</b>	gratuit kostenlos	

 <b>Date Datum</b>	<b>Activité Aktivität</b>	 <b>Prix Preis</b>	
04 novembre Jeudi	<b>Ménage au naturel : fabriquer ses produits de nettoyage</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- *** + CHF 5.- de matériel	
06 + 20 novembre + 4 décembre Samedi	<b>Affirmation de soi et plan de carrière</b>	CHF 120.- ** / 40.- * / 200.- *** pour 3 séances	
06 novembre Samedi	<b>Film à La Petite Lanterne</b>	CHF 15.- ** / 5.- * / 25.- ***	
09 novembre Mardi	<b>Comprendre l'assurance vieillesse (AVS) et bien prévoir sa retraite</b>	CHF 45.- ** / 15.- * / 75.- ***	
11 novembre Jeudi	<b>Education filles et garçons : on en parle ?</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
12 novembre 12. November Vendredi Freitag	<b>Repas d'ailleurs Spezialitäten von Anderswo</b>	Adultes/Erwachsene: CHF 20.- Enfants/Kinder (5-12): CHF 10.- Enfants/Kinder (0-4): gratuit/kostenlos	
13 novembre Samedi	<b>Danse et musique en famille</b>	gratuit	
13 novembre Samedi	<b>Créer son arbre de vie</b>	CHF 80.- ** / 25.- * / 135.- ***	
15 novembre 15. November Lundi Montag	<b>Conseil juridique pour les femmes* Rechtsberatung für Frauen*</b>	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- *** pour 30 minutes für 30 Minuten	
18 novembre 18. November Mardi Dienstag	<b>Découvrir Fribourg Freiburg entdecken</b>	gratuit kostenlos	
17 novembre 2021 - 16 mars 2022 Mercredi	<b>Bilan Portfolio de Compétences</b>	CHF 675.- + 25.- de matériel pour 8 séances	
17 novembre Mercredi	<b>Youpi, c'est mercredi !</b>	CHF 15.- ** / 5.- * / 25.- ***	

 <b>Date Datum</b>	<b>Activité Aktivität</b>	 <b>Prix Preis</b>	
17 novembre Mercredi	<b>Moyens digitaux : comment les utiliser ?</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
18 novembre Jeudi	<b>Atelier créatif</b>	gratuit	
18 novembre Jeudi	<b>Jeux de société en soirée</b>	gratuit, sans inscription	
19 novembre Vendredi	<b>La charge mentale, s'en décharger avant d'être surchargée</b>	CHF 45.- ** / 15.- * / 75.- ***	
20. November Samstag	<b>Kaffee Mama-Baby</b> (Kinder willkommen)	kostenlos	
25 novembre 25. November	<b>Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes</b> Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen		
25 novembre Jeudi	<b>Atelier courage civil : face au harcèlement de rue</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
27 novembre Samedi	<b>Faire ensemble</b>	gratuit	
30 novembre Mardi	<b>Jeux de société en journée</b>	gratuit	
30 novembre 2021 - 11 janvier 2022 Mardi	<b>Utiliser Word</b>	CHF 180.- ** / 60.- * / 300.- *** pour 2 séances	
01 décembre Mercredi	<b>Moyens digitaux : comment les utiliser ?</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
02 décembre 2. Dezember	<b>Marchons ensemble</b> <b>Gemeinsam Wandern</b>	gratuit kostenlos	
02 décembre Jeudi	<b>La contraception naturelle : connaître son corps</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	

 <b>Date Datum</b>	<b>Activité Aktivität</b>	 <b>Prix Preis</b>	
04 décembre Samedi	<b>Danse et musique en famille</b>	gratuit	
06 décembre 06. Dezember Lundi Montag	<b>Conseil juridique pour les femmes*</b> <b>Rechtsberatung für Frauen*</b>	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- *** pour 30 minutes für 30 Minuten	
07 décembre Mardi	<b>Le système de formation en Suisse</b>	CHF 45.- ** / 15.- * / 75.- ***	
11 décembre 11. Dezember Samedi Samstag	<b>Cuisine d'ici</b> <b>Lokale Küche</b>	CHF 5.- par inscription CHF 5.- pro Einschreibung	
14 décembre 14. Dezember Mardi Dienstag	<b>Découvrir Fribourg</b> <b>Freiburg entdecken</b>	gratuit kostenlos	
15 décembre Mercredi	<b>Moyens digitaux : comment les utiliser ?</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
15 décembre Mercredi	<b>Argent, où vas-tu ? Bien gérer son budget</b>	CHF 30.- ** / 10.- * / 50.- ***	
15 décembre Mercredi	<b>Youpi, c'est mercredi !</b>	CHF 15.- ** / 5.- * / 25.- ***	
16 décembre Jeudi	<b>Atelier créatif</b>	gratuit	
16 décembre Jeudi	<b>Jeux de société en soirée</b>	gratuit, sans inscription	
18 décembre Samedi	<b>Café maman-bébé (enfants bienvenus)</b>	gratuit	
20 décembre 20. Dezember Lundi Montag	<b>Conseil juridique pour les femmes*</b> <b>Rechtsberatung für Frauen*</b>	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- *** pour 30 minutes für 30 Minuten	