



CALENDRIER septembre-décembre 2021

KALENDER September-Dezember 2021

Inscription et détails :

Einschreibung und Details:



Saint-Pierre 10,
1700 Fribourg



www.espacefemmes.org



026 424 59 24



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















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














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

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

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

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

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

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