INFORMATIONS ET ACTIVITÉS
INFORMATIONEN UND AKTIVITÄTEN

espacefemmes
frauenraum

S'informer, se former, s'affirmer

Là où dialoguent les cultures

Sich informieren, sich ausbilden, sich behaupten

Wo Kulturen im Dialog stehen

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 œuvrons pour une société plus juste et plus égalitaire.

Une offre riche et variée est proposée sous un même toit et dans un cadre bienveillant.

* Un astérisque est accolé au mot femme pour inclure toutes les personnes qui se reconnaissent comme femme.

espacefemmes-frauenraum ist ein gemeinnütziger Verein, der 1998 in Freiburg gegründet wurde und sich auf die persönlichen und kollektiven Ressourcen von Frauen* stützt. Die Geschlechtertrennung und das Empowerment sind für unsere Tätigkeit zentral. Indem die Frauen* sich bilden und anderen Frauen* begegnen, entwickeln sie ein grösseres Selbstvertrauen, stärken ihre Kompetenzen und erweitern ihre Handlungsmöglichkeiten, sowohl in ihrem Privatleben als auch in ihrem sozialen, beruflichen und familiären Umfeld. espacefemmes-frauenraum ist einer feministischen Denkweise verpflichtet.

espacefemmes-frauenraum, das sind ein professionelles Team, der Vorstand, die Vereinsmitglieder sowie zahlreiche ehrenamtlich Mitarbeitende mit regelmässigen oder punktuellen Einsätzen. Alle zusammen engagieren wir uns auf kreative und pragmatische Weise für den Verein und für eine gerechtere und gleichberechtigtere Gesellschaft.

Bei uns finden Sie unter einem Dach und in einem wohlwollenden Umfeld ein reiches und vielfältiges Angebot an Aktivitäten.

* Der Stern hinter dem Wort Frau berücksichtigt alle Personen, die sich als Frau definieren.

6	Langues (Français / Allemand)	Sprachen (Deutsch / Französisch)
7	TIC[1] : Ordinateur, Smartphone et Internet	IKT[2]: Computer, Smartphone und Internet
10	Finances, Emploi et Administration	Finanzen, Stellensuche und Administratives
11	Santé des Femmes*	Gesundheit der Frauen*
12	Rencontre, Découverte et Créativité	Begegnung, Entdeckung und Kreativität
13	Enfants et Familles	Kinder und Familien
14	Evénements et Féminismes	Events und Feminismen

Le programme détaillé se trouve sur le site internet. Il est actualisé par trimestre : en juillet, décembre et mars.

Das detaillierte Programm befindet sich auf der Webseite. Es wird drei Mal pro Jahr aktualisiert: jeweils im Juli, Dezember und März.

[1] Technologies de l'information et de la communication

[2] Informations- und Kommunikationstechnologien

LANGUES

Des cours de langues et des ateliers de conversation sont proposés pour apprendre le français ou l'allemand. Ils ont lieu en petits groupes de 5 à 15 participantes et dans un cadre chaleureux.

Pendant les cours, les participantes abordent des sujets variés comme la santé, le logement, les achats, les enfants, le travail, etc. Ils leur permettent d'apprendre comment fonctionne la Suisse et de mieux se débrouiller dans la vie quotidienne, selon l'approche fide. L'utilisation des outils numériques fait partie intégrante de l'apprentissage.

Les ateliers de conversation complètent cette offre en proposant un espace pour pratiquer la langue.

Les participantes aux cours de langues sont en principe inscrites pour l'année scolaire. Il est toutefois possible de commencer en cours d'année.

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

L'Association est certifiée eduQua.

EDUQUA

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

SPRACHEN

In den Sprachkursen und Konversationsateliers lernen die Teilnehmerinnen Deutsch oder Französisch in kleinen Gruppen von 5 bis 15 Personen und in einer freundlichen Atmosphäre.

In den Kursen befassen sich die Teilnehmerinnen mit verschiedenen Handlungsfeldern, wie Gesundheit, Wohnen, Einkäufe, Kinder, Arbeit, etc. Sie lernen, wie die Schweiz funktioniert und wie sie sich im täglichen Leben leichter und besser zurechtfinden können (gemäss fide-Konzept). Den Umgang mit digitalen Hilfsmitteln zu fördern, ist integrativer Teil der Kurse.

Die Konversationsateliers runden dieses Angebot ab und sind ein Ort, wo die Frauen* ihre Sprachkenntnisse anwenden können.

Die Teilnehmerinnen der Sprachkurse sind im Prinzip für das ganze Schuljahr eingeschrieben, es ist jedoch möglich, während des Jahres einzusteigen.

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Der Verein ist eduQua-zertifiziert.

TIC[1] : ORDINATEUR, SMARTPHONE ET INTERNET

Des cours d'informatique et des ateliers réguliers sont proposés pour apprendre à mieux utiliser un ordinateur, un smartphone ou une tablette. Les participantes se familiarisent avec ces outils digitaux et les utilisent au quotidien (paiements en ligne, réseaux sociaux, sécurité sur Internet, etc.).

Des ordinateurs en libre-accès sont disponibles durant les heures d'ouverture. Les copies et impressions sont payantes.

IKT[2]: COMPUTER, SMARTPHONE UND INTERNET

In Informatikkursen und regelmässig stattfindenden Ateliers lernen die Teilnehmerinnen den Umgang mit einem Computer, einem Smartphone oder einem Tablett (besser) kennen. Sie werden mit den digitalen Hilfsmitteln und Tools und deren Anwendung im Alltag vertraut (E-Banking, soziale Netzwerke, Sicherheit im Internet, etc.).

Während der Öffnungszeiten stehen frei zugängliche Computer zur Verfügung. Ausdrucken und Kopieren ist kostenpflichtig.

[1] Technologies de l'information et de la communication

[2] Informations- und Kommunikationstechnologien

« J'aime venir pour parler français, c'est tranquille. A la maison il y a beaucoup de stress. »

S.L., 39 ans, Erythrée

« J'ai apprécié l'approche douce. Je conseille aux femmes de tout âge de prendre ce moment privilégié pour mieux se connaitre. »

A. L., 45 ans, Suisse

« Ce cours m'aide beaucoup, car au début de la grossesse j'avais peur, j'étais seule. Ma famille n'habite pas ici. J'ai rencontré d'autres femmes enceintes, ça m'a donné confiance. »

M. L., 28 ans, Paraguay

« La broderie représente pour moi une réappropriation positive des activités socialement considérées comme féminines et donc dévalorisées. Dès lors un moyen de lutter contre la misogynie intégrée. »

B. B., 23 ans, Suisse

« Pour moi le yoga a été une nouvelle expérience et une belle découverte ! Une activité tout en douceur, pour respirer… et découvrir mon corps. »

G. T., 60 ans, Suisse

« L'atelier « osons parler salaire » a été excellent. C'est aussi grâce aux conseils très bien aiguillés que j'ai eu une augmentation salariale. »

S. M., 32 ans, Portugal

« Konversation auf Deutsch ist eine grossartige Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Fortschritte zu machen und gleichzeitig zu lernen, Anderen zuzuhören.»

P. M., 55 Jahre alt, Chili

« Je participe à « danse et musique en famille » pour que mon fils se sensibilise à la musique. Je trouve que la formatrice est très gentille et très ouverte, elle explique bien. Nous nous amusons bien, mon fils est très content. »

V. H., 32 ans, Russie

«Es ist toll, weil du Zeit hast, zu denken, ohne das Gefühl zu haben, verurteilt zu werden.»

K. M., 42 Jahre alt, Kosovo

« L'espace enfants me permet de participer à des activités intéressantes en tranquillité, car je n'ai pas besoin de m'inquiéter de faire garder mes enfants pendant ces heures. Quand on a la famille loin et les enfants sont petits, ça peut être dur parfois de trouver des petits moments pour soi-même. »

M. P., 31 ans, Italie

« Au début du cours je ne savais pas du tout faire le vélo, maintenant je le fais toute seule. »

B. A., 43 ans, Togo

« Les explications pendant l'atelier étaient claires. Maintenant je connais un peu mieux comment ça marche. »

N. O., 56 ans, Mexique

« Les ateliers impôts et AVS m'ont permis d'y voir plus clair sur ces thèmes qui sont assez compliqués à comprendre, spécialement quand on vient d'un autre pays. »

M. P., 31 ans, Italie

« J'ai bien aimé avoir des clefs pour améliorer mon CV, ça a mis en lumière ce qui n'allait pas et j'ai pu le rendre plus lisible. D'ailleurs, j'ai obtenu un entretien d'embauche peu après l'atelier. »

C. C., 44 ans, Suisse

FINANCES, EMPLOI ET ADMINISTRATION

Des spécialistes de leur domaine animent des ateliers et des formations pour mieux connaitre le monde du travail, la formation, les assurances sociales ou encore le système administratif en Suisse.

Ces activités permettent d'avancer dans sa vie professionnelle et privée, d'être autonome et savoir où demander de l'aide.

Une consultation juridique en droit du travail et de la famille avec des avocates reconnues, d'une durée de 30 minutes, est proposée deux fois par mois.

FINANZEN, STELLENSUCHE UND ADMINISTRATIVES

Spezialistinnen ihres Gebiets leiten Ateliers und Kurse, in denen die Teilnehmerinnen besser vertraut werden mit der Arbeitswelt, den Ausbildungsmöglichkeiten, den Sozialversicherungen oder den Verwaltungsinstitutionen der Schweiz.

Diese Aktivitäten unterstützen die Teilnehmerinnen darin, im beruflichen und privaten Leben weiterzukommen, unabhängiger zu werden und zu wissen, wo sie sich informieren können.

Die Rechtsberatungen im Arbeits- und Familienrecht von 30 Minuten pro Konsultation werden zwei Mal pro Monat von anerkannten Anwältinnen durchgeführt.

SANTÉ DES FEMMES*

Dans une approche globale de la santé des femmes*, des activités sont proposées pour prendre soin de sa santé physique et mentale, connaitre son corps et s'y sentir bien à chaque étape de sa vie.

Des cours hebdomadaires invitent à bouger, se renforcer et se divertir. Des ateliers ponctuels permettent de s'informer et d'acquérir des connaissances sur sa santé et son intimité.

GESUNDHEIT DER FRAUEN*

Die Aktivitäten zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden basieren auf einem globalen Verständnis der Gesundheit der Frau* und vermitteln Kenntnisse zur positiven Wahrnehmung des eigenen Körpers in jeder Lebensphase.

Wöchentliche Kurse spornen dazu an, sich zu bewegen, sich zu stärken und Spass zu haben. In einzelnen Ateliers erhalten die Teilnehmerinnen Informationen und Kenntnisse zu ihrer Gesundheit und ihrem Intimleben.

RENCONTRE, DÉCOUVERTE ET CRÉATIVITÉ

L'Association est avant tout un lieu pour rencontrer d'autres femmes* et partager des expériences. De nombreuses activités invitent les participantes à faire de nouvelles connaissances, à découvrir Fribourg, à développer leur créativité ou tout simplement à s'amuser en groupe.

BEGEGNUNG, ENTDECKUNG UND KREATIVITÄT

Der Verein ist vor allem anderen ein Ort der Begegnung mit anderen Frauen* und des Austauschs von Erfahrungen. Zahlreiche Aktivitäten laden die Teilnehmerinnen ein, Neues kennen zu lernen, Freiburg zu entdecken, die Kreativität zu fördern oder einfach in einer Gruppe Spass zu haben.

ENFANTS ET FAMILLES

Les enfants sont accueillis à l'espace enfants pendant que les mamans participent aux cours ou à certaines activités. La fréquentation de ce lieu encourage la socialisation, le développement des compétences et prépare à l'entrée à l'école. Les enfants allophones y apprennent les bases de français.

Des activités et des sorties mamans-enfants sont l'occasion de rencontrer d'autres familles et mamans, de connaitre des lieux pour les enfants à Fribourg et de vivre des moments privilégiés à petit prix.

Des ateliers en lien avec l'éducation – dans certains cas ouverts aux papas – permettent de réfléchir à l'éducation et d'échanger avec des professionnelles et d'autres parents.

L'Association pour l'Education Familiale propose régulièrement des cafés mamans - enfants et des ateliers à thèmes dans les locaux d'espacefemmes-frauenraum. Plus d'informations sur leur site : ***www.educationfamiliale.ch***

KINDER UND FAMILIEN

Im Kinderraum werden die Kinder betreut, während die Mütter an Sprachkursen oder an bestimmten Aktivitäten teilnehmen. Die Kinder werden hier in ihrer Sozialisierung und der Entwicklung von Kompetenzen unterstützt, damit der Schuleintritt leichter fällt. Fremdsprachige Kinder erwerben erste Französischkenntnisse.

Aktivitäten und Mutter-Kind-Ausflüge bieten viele Möglichkeiten der Begegnung mit anderen Familien und Müttern. Die Teilnehmerinnen lernen geeignete Orte für Kinder in Freiburg kennen und erleben besondere Momente zu einem kleinen Preis.

Die Ateliers über Erziehung – wovon einige auch für Väter offen sind – widmen sich der Reflexion und dem Austausch in Erziehungsfragen mit und anderen Eltern Fachfrauen.

Der Verein Familienbegleitung bietet in den Räumen von espacefemmes-frauenraum regelmässig Mutter-Kind-Cafés sowie Themenateliers an. Ausführlichere Informationen befinden sich auf der Webseite: ***www.educationfamiliale.ch***

EVÉNEMENTS ET FÉMINISMES

espacefemmes-frauenraum organise, relaie et participe à divers événements pour une société égalitaire.

La promotion des femmes* est au cœur de l'Association, résolument féministe, en lien avec un réseau partageant les mêmes valeurs et convictions.

Des collaborations, activités ou rencontres sont bienvenues pour avancer ensemble.

EVENTS UND FEMINISMEN

espacefemmes-frauenraum organisiert und nimmt teil an verschiedenen Anlässen für eine gleichberechtigte Gesellschaft.

Das Empowerment der Frauen* ist ein Kernanliegen des Vereins mit feministischer Agenda, in Partnerschaft mit Akteur*innen, welche die gleichen Werte vertreten.

Vorschläge zur Zusammenarbeit, zu Aktivitäten oder Anlässen sind willkommen, damit wir gemeinsam fortschreiten.

Quelques dates :

Einige Daten:

6 FÉVRIER **6. FEBRUAR**	Journée internationale de la tolérance zéro à l'égard des mutilations génitales Internationaler Tag der Null-Toleranz gegen weibliche Genitalbeschneidung
8 MARS **8. MÄRZ**	Journée internationale de lutte pour les droits des femmes* Internationaler Frauen*kampftag
MARS **MÄRZ**	Semaine contre le racisme Woche gegen Rassismus
14 JUIN **14. JUNI**	Anniversaire de la Grève des femmes* Jahrestag des Frauen*streiks
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*

AGIR AVEC ESPACE-FEMMES-FRAUENRAUM

Devenir membre

cotisation annuelle

Standard	60.-
Soutien	250.-
Mécène	500.-
Petit budget	30.-
Membre collectif	180.-

Soutenir

- Par un don, un legs ou un marrainage
- En s'engageant comme bénévole
- En partageant des idées et des projets

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

Association reconnue d'utilité publique, les dons sont déductibles fiscalement

IBAN CH87 0076 8250 1017 9160 9

HANDELN MIT ESPACE-FEMMES-FRAUENRAUM

Mitglied werden

Jahresbeitrag

Standard	60.-
Fördermitglied	250.-
Sponsor	500.-
Kleines Budget	30.-
Kollektivmitglied	180.-

Unterstützen

- Mit einer Spende, einer Schenkung, einer Patenschaft
- Engagement als ehrenamtliche Mitarbeiterin
- Mit Ideen und Projekten

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

espacefemmes-frauenraum ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein, die Spenden können somit von den Steuern abgezogen werden.

IBAN CH87 0076 8250 1017 9160 9

Nos offres sont possibles grâce à nos indispensables soutiens :
Unsere Angebote sind nur möglich dank unseren unverzichtbaren Stützen:

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la sécurité et de la justice DSJ
Sicherheits- und Justizdirektion SJD

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

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

PIC PROGRAMMES D'INTEGRATION CANTONAUX

Ville de Fribourg

LOTERIE ROMANDE

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Traduction/Übersetzung : Judith Bischof Hayoz

Création graphique : inventaire
Impression : cric print

espacefemmes-frauenraum

Rue Saint-Pierre 10 / 1700 Fribourg

tpf arrêt/Haltestelle : St-Pierre

026 424 59 24

info@espacefemmes.org

www.espacefemmes.org

/espacefemmes.frauenraum

/espacefemmes.frauenraum

/company/espacefemmesfrauenraum

Horaires d'ouverture :

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

mercredi, vendredi
09:00-12:00

Öffnungszeiten:

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

Mittwoch, Freitag
09:00-12:00

08. 2021