

Fribourg
Unipop
VHS Freiburg

L'Uni
de tout
le monde !

Eine
für alle !

www.unipopfr.ch



Des cours
pour tout le monde
dans tout le canton !

Kurse für alle
im ganzen Kanton !



Des cours peuvent être organisés
sur demande. Si vous êtes intéressés,
veuillez contacter directement
l'Université populaire:
info@unipopfr.ch

Kurse können auf Anfrage organi-
siert werden. Bei Interesse wenden
Sie sich bitte direkt an die Volks-
hochschule unter:
info@unipopfr.ch

Un automne d'apprentissage... et de nouveautés à venir!

Ein Herbst des Lernens – und viele Neuheiten in Aussicht !

Nous sommes heureux de vous présenter le programme d'automne 2025, fidèle à notre mission d'offrir à chacun une formation accessible, diversifiée et de qualité, ancrée dans la réalité de notre canton et attentive à vos aspirations.

Une rentrée tournée vers l'avenir

L'année 2025 marque une étape importante pour l'Université populaire: en parallèle de notre programme habituel, nous préparons activement deux grandes nouveautés qui verront le jour dès la fin de l'année et au début 2026.

D'abord, Unipop Academy, notre nouvelle plateforme de formation à distance, proposera un apprentissage flexible et encadré, combinant autonomie et accompagnement de qualité. Une réponse innovante à l'évolution des besoins en formation continue.

Ensuite, notre nouveau programme de membres, repensé pour renforcer le lien entre vous et l'Unipop, offrira des avantages exclusifs, un accès privilégié à certaines activités, des surprises... et surtout, une communauté d'apprenants encore plus vivante.

Une offre toujours à l'écoute de vos envies

Comme à chaque semestre, ce programme est le fruit de vos suggestions et de vos retours. Que vous cherchiez à vous perfectionner dans votre domaine professionnel, à explorer un univers artistique ou à découvrir une nouvelle discipline, vous trouverez ici des propositions pour nourrir votre curiosité et enrichir votre quotidien.

Restez connectés!

Pour ne rien manquer des nouveautés à venir, visitez régulièrement notre site www.unipopfr.ch et abonnez-vous à notre newsletter.

À bientôt dans nos cours,

L'équipe de l'Université populaire
du canton de Fribourg

Wir freuen uns, Ihnen das Herbstprogramm 2025 zu präsentieren – ein Programm, das unserem Auftrag treu bleibt: allen Menschen im Kanton eine zugängliche, vielfältige und qualitativ hochwertige Weiterbildung zu ermöglichen, die sich an Ihren Bedürfnissen orientiert.

Ein Semester mit Blick in die Zukunft

Das Jahr 2025 markiert einen wichtigen Meilenstein für die Universität Populaire: Neben dem gewohnten Kursangebot bereiten wir zwei grosse Neuerungen vor, die Ende 2025 und Anfang 2026 lanciert werden.

Zum einen ist da die Unipop Academy – unsere neue Plattform für Fernlernen. Sie wird ein flexibles und gleichzeitig betreutes Lernen ermöglichen, eine innovative Antwort auf die sich wandelnden Weiterbildungsbedürfnisse.

Zum anderen wird unser neues Mitgliederprogramm eingeführt. Dieses wurde neu gestaltet, um die Verbindung zur Unipop zu stärken, exklusive Vorteile zu bieten und eine noch lebendigere Lern-Community zu fördern.

Ein Angebot, das auf Ihre Wünsche hört

Wie jedes Semester wurde auch dieses Programm durch Ihre Rückmeldungen und Ideen bereichert. Ob Sie Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern, Ihre kreative Seite entdecken oder einfach aus Freude lernen möchten – hier finden Sie ein Angebot, das Ihre Neugier weckt und Ihren Alltag bereichert.

Bleiben Sie informiert!

Besuchen Sie regelmässig unsere Website www.unipopfr.ch und abonnieren Sie unseren Newsletter, um keine Neuigkeiten zu verpassen.

Bis bald in unseren Kursen!

Ihr Team der Volkshochschule des Kantons Freiburg

Vacances scolaires Schulferien

07.07 - 17.08.2025	Vacances d'été / Sommerferien
13.10 - 24.10.2025	Vacances d'automne / Herbstferien
01.11	Toussaint / Allerheiligen
08.12	Immaculée Conception / Mariä Empfängnis
22.12 - 02.01.2026	Noël / Weihnachtsferien

Contact Kontakt

Rue de Romont 12
1700 Fribourg
026 322 77 10
info@unipopfr.ch
www.unipopfr.ch

Ouverture des bureaux

Lundi et jeudi

9h - 11h / 14h - 16h

Vendredi

9h - 11h

Mardi et mercredi

FERMÉ

Réception téléphonique

Lundi - vendredi

9h - 11h

Öffnungszeiten

Montag und Donnerstag

09.00 - 11.00 / 14.00 - 16.00

Freitag

09.00 - 11.00

Dienstag und Mittwoch

GESCHLOSSEN

Telefonische Sprechzeiten

Montag bis Freitag

09.00 - 11.00

Enfin (du temps) pour soi!

Vive les vacances!

AQUARELLE

2025-SO-601001-FR Marly ma+me 08.07. 18:00 – Di+Mi 30.07. 20:00
8 x 120 min CHF 385.–

HISTOIRE DE L'ART: UN ART SUISSE?

2025-SO-101001-FR Fribourg lu 11.08. 18:00 – Mo 08.09. 20:00
5 x 120 min CHF 265.–

ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE

2025-SO-101002-FR Fribourg me 13.08. 18:00 – Mi 10.09. 20:00
5 x 120 min CHF 265.–

GRUEZI - GUTEN TAG A1 | COURS INTENSIF

2025-SO-401001-FR Fribourg lu-ve 07.07. 09:00 – Mo-Fr 18.07. 11:30
10 x 150 min CHF 662.–

2025-SO-401002-FR Fribourg lu-ve 21.07. 09:00 – Mo-Fr 25.07. 12:00
5 x 180 min CHF 398.–

GRUEZI - GUTEN TAG A1+ | COURS INTENSIF

2025-SO-401003-FR Fribourg lu-ve 18.08. 09:00 – Mo-Fr 2 29.08. 11:30
10 x 150 min CHF 662.–

SCHWYZERDÜTSCH | PREMIERS PAS

2025-SO-401171-FR Fribourg lu-ve 21.07. 10:00 – Mo-Fr 25.07. 11:30
5 x 90 min CHF 198.–

2025-SO-401172-FR Fribourg lu-ve 04.08. 15:00 – Mo-Fr 08.08. 16:30
5 x 90 min CHF 198.–

2025-SO-401173-FR Fribourg lu-ve 18.08. 17:30 – Mo-Fr 22.08. 19:00
5 x 90 min CHF 198.–

Cours d'été | Sommerkurse

Cours d'été | Sommerkurse

ALLEMAND A2-B1 | RÉVISION GRAMMATICALE

2025-SO-401231-FR en ligne lu-ve 14.07. 12:00 – Mo-Fr 18.07. 13:00
5 x 60 min CHF 120.–

DEUTSCH B2 | KONVERSATION/DISKUSSION

2025-SO-402271-FR Fribourg lu-ve 21.07. 14:00 – Mo-Fr 25.07. 15:30
5 x 90 min CHF 198.–

2025-SO-402272-FR Fribourg lu-ve 04.08. 17:30 – Mo-Fr 08.08. 19:00
5 x 90 min CHF 198.–

2025-SO-402273-FR Fribourg lu-ve 18.08. 15:00 – Mo-Fr 22.08. 16:30
5 x 90 min CHF 198.–

FRANÇAIS A1+ | SEMI-INTENSIF

2025-SO-418112-FR Fribourg me+ve 6.07. 09:00 – Mi+Fr 30.07. 11:00
5 x 120 min CHF 265.–

2025-SO-418122-FR Fribourg me+ve 16.07. 13:30 – Mi+Fr 30.07. 15:30
5 x 120 min CHF 265.–

FRANÇAIS A2 | INTENSIF

2025-SO-418211-FR Fribourg lu-ve 07.07. 14:00 – Mo-Fr 11.07. 16:00
5 x 120 min CHF 265.–

FRANÇAIS A2 | SEMI-INTENSIF

2025-SO-418212-FR Fribourg ma+je 15.07. 13:30 – Di+Do 31.07. 15:30
6 x 120 min CHF 318.–

CONVERSATION- START YOUR DAY WITH ENGLISH | COURS INTENSIF

2025-SO-441001-FR Fribourg lu-ve 07.07. 09:00 – Mo-Fr 11.07.11:00
5 x 120 min CHF 265.–

SURVIVAL ENGLISH FOR HOLIDAYS | COURS INTENSIF

2025-SO-441002-FR Fribourg lu-ve 07.07. 18:00 – Mo-Fr 11.07. 21:00
5 x 180 min CHF 398.–

TALK LIKE A NATIVE - MASTERING SMALL TALK IN ENGLISH | COURS INTENSIF

2025-SO-441003-FR Fribourg lu-ve 04.08. 18:00 – Mo-Fr 08.08. 20:00
5 x 120 min CHF 265.–

*** ESPAÑOL EN ACCIÓN: ¡A HABLAR! | COURS INTENSIF**

2025-SO-451001-FR Fribourg lu-je 11.08. 19:30 – Mo-Do 14.08. 20:30
4 x 60 min CHF 106.–

PROMOUVOIR LE LEADERSHIP

2025-SO-301001-FR online lu 07.07. 20:00 – Mo 18.08. 21:30
7 x 90 min CHF 253.–

FAIS DE TON PROJET UNE RÉALITÉ

2025-SO-301002-FR online ma 08.07. 19:30 – Di 22.07. 20:30
3 x 60 min CHF 73.–

**DU RÊVE À LA RÉALITÉ: CONCEVOIR SON ESPACE EXTÉRIEUR
COMME UN ARCHITECTE PAYSAGISTE**

2025-SO-361001-FR Fribourg sa 09.08. 09:00 – 12:00
1 x 180 min CHF 73.–

2025-SO-361002-FR Fribourg sa 23.08. 09:00 – 12:00
1 x 180 min CHF 73.–

YOGA SUR CHAISE | BILINGUE/ZWEISPRACHIG

2025-SO-731001-FR Fribourg lu-je 14.07. 09:30 – Mo-Do 17.07. 10:30
4 x 60 min CHF 106.–

TAI-CHI-CHUAN | EN EXTÉRIEUR

2025-SO-741001-FR Fribourg ma 08.07. 10:00 – Di 05.08. 12:00
5 x 120 min CHF 240.–

QI-GONG: DAO-YIN DE BIEN-ÊTRE | EN EXTÉRIEUR

2025-SO-741002-FR Fribourg je 10.07. 10:00 – Do 07.08. 12:00
5 x 120 min CHF 240.–

COURS DE DÉFENSE

2025-SO-781001-FR Fribourg ve 04.07. 17:30 – Fr 18.07. 19:00
3 x 90 min CHF 120.–

2025-SO-781006-GR Bulle lu 23.06. 17:30 – Mo 18.08. 19:00
7 x 90 min CHF 278.–

Echelle d'appréciation du CECRL

L'échelle d'appréciation des langues utilise une grille de six niveaux de connaissances comparables au plan international (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

À la fin d'un niveau, vous devriez pouvoir:

UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE

Écouter = comprendre des mots et des phrases simples lorsque l'interlocuteur parle lentement et distinctement.

Parler = pouvoir formuler des phrases simples sur des sujets familiers.

Lire = comprendre des mots et des phrases simples, par exemple dans des catalogues ou des affiches.

Écrire = remplir un formulaire simple, par exemple à l'hôtel.

A 1

Écouter = comprendre des informations simples et saisir l'essentiel de messages clairs.

Parler = se faire comprendre dans des situations familières.

Lire = comprendre des textes simples et courts, par exemple prospectus, menus, catalogues.

Écrire = écrire des notes et des messages simples et courts.

A 2

UTILISATEUR INDÉPENDANT

Écouter = comprendre les informations radio/tv lorsqu'elles sont exprimées de façon claire.

Parler = pouvoir participer à des discussions sur des sujets familiers.
Décrire ses sentiments et souhaits.

Lire = comprendre des textes de la vie courante ou relative à son travail.

Écrire = écrire des lettres personnelles.

B 1

Écouter = comprendre des discours et conférences ainsi que la plupart des émissions TV.

Parler = communiquer aisément et pouvoir présenter et défendre un point de vue.

Lire = lire des articles et des rapports sur des sujets d'actualités.

Écrire = rédiger des rapports en exposant ses arguments.

B 2

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ

Écouter = comprendre sans trop d'efforts de longs discours ainsi que des émissions TV et des films.

Parler = s'exprimer spontanément et couramment dans la plupart des situations.

Lire = comprendre de longs et complexes textes factuels ou littéraires.

Écrire = écrire sur des sujets complexes en adaptant le style au destinataire.

C 1

Écouter = comprendre le langage oral sans difficulté et en toute circonstance.

Parler = communiquer sans effort et avec précision et argumenter de manière claire et fluide.

Lire = lire sans effort tout type de texte.

Écrire = rédiger des lettres ou rapports complexes dans un style adapté aux circonstances.

C 2

A = NIVEAU DE BASE

B = NIVEAU MOYEN

C = NIVEAU AVANCÉ

Niveaustufen des GERS

Das gängige Sprachstufen-System verwendet ein Raster von 6 international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Am Ende einer Stufe sollten Sie Folgendes können:

ELEMENTARE SPRACHANWENDUNG

Hören = Wörter und einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Sprechen = sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Lesen = einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Plakaten und Schildern.

Schreiben = einfache Formulare ausfüllen, z.B. im Hotel.

A 1

Hören = einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.

Sprechen = kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen.

Lesen = kurze einfache Texte verstehen, z.B. auf Anzeigen, Speisekarten.

Schreiben = kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

A 2

SELBSTSTÄNDIGE SPRACHANWENDUNG

Hören = das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Sprechen = in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

Lesen = Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

Schreiben = persönliche Briefe schreiben.

B 1

Hören = im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

Sprechen = sich fast mühelos an einer Diskussion beteiligen und aktiv eigene Ansichten vertreten.

Lesen = Artikel und Berichte über aktuelle Fragen verstehen.

Schreiben = detaillierte Texte verfassen, z.B. Aufsätze oder Berichte.

B 2

KOMPETENTE SPRACHANWENDUNG

Hören = längern Redebeiträgen folgen und Radio- / TV-Sendungen ohne besondere Mühe verstehen.

Sprechen = sich in den meisten Situationen spontan und fließend ausdrücken.

Lesen = komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Schreiben = sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C 1

Hören = ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Sprechen = sich mühelos, sicher und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.

Lesen = jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.

Schreiben = anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

C 2

A = GRUNDSTUFE

B = MITTELSTUFE

C = OBERSTUFE

Cours de langues Sprachkurse

Chaque mois, l'Université populaire du canton de Fribourg met sur pied de nouveaux cours (ou à la demande). Sont ainsi proposés des enseignements du Français, de l'Allemand, de l'Anglais, de l'Espagnol et de l'Italien du niveau A1 au niveau C2, selon les types de cours suivants :

- Cours standard (hebdomadaire)
- Cours semi-intensif (3x par semaine)
- Cours intensif (5x par semaine)
- Cours de conversation
- Cours privé
- Cours semi-privé
- Cours de préparation aux examens Telc, Goethe, Delf/Dalf, First, Advanced, Proficiency
- Cours d'écriture
- Cours à niveaux (A1-A2, A2-B1, B1-B2)
- Cours par vidéoconférence
- Cours en entreprise

Nos autres langues proposées en cours standard, cours de conversation, cours privé ou semi-privé ou cours sur demande concernent :

Arabe, Russe, Chinois, Japonais, Portugais Brésilien, Grec, Patois (gratuit), Bosnien

Die Volkshochschule des Kantons Freiburg bietet jeden Monat neue Kurse an (oder auf Anfrage). Französisch, Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch werden auf den Stufen A1 bis C2 in folgenden Kursen angeboten:

- Wöchentlicher Standardkurs
- Halbbintensivkurs (3x pro Woche)
- Intensivkurs (5x pro Woche)
- Konversationskurs
- Privatkurs
- Halbprivatkurs
- Vorbereitungskurs zu Telc, Goethe, Delf/Dalf, First, Advanced, Proficiency
- Schreibkurs
- Niveauekurse (A1-A2, A2-B1, B1-B2)
- Kurs per Videokonferenz
- Firmenkurs

Zudem werden in Standardkursen, Konversationskursen, Privatkursen oder Halbprivatkursen folgende Sprachen angeboten:

Arabisch, Russisch, Chinesisch, Japanisch, Brasilianisches Portugiesisch, Griechisch, Patois (gratis), Bosnisch

Les cours de plus de trois mois peuvent bénéficier de facilités de paiement. Veuillez vous adresser au secrétariat au 026 322 77 10 ou info@unipopfr.ch.

NEW
NEW



> méthode comode <

Les cours précédés d'un astérisque * sont donnés, simultanément, en présentiel et en ligne.

Kurse denen ein Sternchen * vorangestellt ist werden gleichzeitig in Präsenzform und online durchgeführt.

ALLEMAND DEUTSCH



Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Allemand A1 **Débutants, lancez-vous !**

Deutsch A1 **Anfänger, los geht's !**

2025-S2-401111-FR Fribourg ma 02.09. 19:00 – Di 27.01. 20:30 h 18 x 90 min CHF 716.–

2025-S2-401116-GR Bulle je 04.09. 19:00 – Do 29.01. 20:30 18 x 90 min CHF 716.–

Allemand A1+ **Perfectionner vos connaissances**

Deutsch A1+ **Verbessern Sie Ihre Kenntnisse**

2025-S2-401112-FR Fribourg lu 01.09. 18:30 – Mo 26.01. 20:00 17 x 90 min CHF 676.–

Allemand A2 **Quoi de neuf ?**

Deutsch A2 **Was gibt's Neues ?**

2025-S2-401211-FR Fribourg lu 01.09. 17:40 – Mo 26.01. 19:10 17 x 90 min CHF 676.–

Allemand A2+ **Complétez vos connaissances**

Deutsch A2+ **Vervollständigen Sie Ihre Kenntnisse**

2025-S2-401212-FR Fribourg ma 02.09. 17:00 – Di 27.01. 18:30 18 x 90 min CHF 716.–

Deutsch B1 **Lass uns Deutsch sprechen !**

2025-S2-402111-FR Fribourg je 04.09. 18:00 – Do 29.01. 19:30 18 x 90 min CHF 716.–

Deutsch B1+ **Ja, du kannst !**

2025-S2-402112-FR Fribourg ma 02.09. 17:30 – Di 27.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

Deutsch B2 **Mit Flüssigkeit und Leichtigkeit**

2025-S2-402211-FR Fribourg je 04.09. 19:30 – Do 29.01. 21:00 18 x 90 min CHF 716.–

Deutsch C1 **Konversation**

2025-S2-403151-FR Fribourg ma 02.09. 19:00 – Di 27.01. 20:30 18 x 90 min CHF 716.–



FRANÇAIS FRANZÖSISCH

Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Français A1 **Débutants, lancez-vous !**

Französisch A1 **Anfänger, los geht's!**

2025-S2-411118-SN Düdingen je 04.09. 17:30 – Do 29.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

Français A2 **Quoi de neuf ?**

Französisch A2 **Was gibt's Neues ?**

2025-S2-411211-FR Fribourg ma 02.09. 18:00 – Di 27.01. 19:30 18 x 90 min CHF 716.–

2025-S2-411218-SN Düdingen je 04.09. 19:15 – Do 29.01. 20:45 18 x 90 min CHF 716.–

Français A2 **Conversation**

2025-S2-411256-GR Bulle je 04.09. 18:00 – Do 29.01. 19:15 18 x 75 min CHF 596.–

Français B1 **Donnez-vous toutes les chances**

2025-S2-412111-FR Fribourg lu 01.09. 17:30 – Mo 26.01. 19:00 17 x 90 min CHF 676.–

Français B1+ **Oui, vous le pouvez !**

2025-S2-412112-FR Fribourg me 03.09. 17:00 – Mi 28.01. 18:30 18 x 90 min CHF 716.–

Français B1 **Donnez-vous toutes les chances**

2025-S2-412118-SN Düdingen me 03.09. 18:00 – Mi 28.01. 19:30 18 x 90 min CHF 716.–

Français B1 **Conversation**

2025-S2-412156-GR Bulle je 04.09. 19:30 – Do 29.01. 20:45 18 x 75 min CHF 596.–

Français B2 **Avec fluidité et aisance**

2025-S2-412211-FR Fribourg lu 01.09. 19:15 – Mo 26.01. 20:45 17 x 90 min CHF 676.–

2025-S2-412216-GR Bulle lu 01.09. 17:30 – Mo 26.01. 19:00 17 x 90 min CHF 676.–

2025-S2-412218-SN Düdingen me 03.09. 19:45 – Mi 28.01. 21:15 18 x 90 min CHF 716.–

Français C1 **Parlez comme un natif**

2025-S2-413116-GR Bulle lu 01.09. 19:15 – Mo 26.01. 20:45 17 x 90 min CHF 676.–

Français A1+ **Semi-intensif**

10 **2025-S2-418112-FR** Fribourg me+ve 03.09. 09:00 – Mi+Fr 23.01. 11:00 34 x 120 min CHF 1802.–

Français A2 **Semi-intensif**

2025-S2-418121-FR	Fribourg	ma+je 02.09. 09:00 – Di+Do 22.01. 11:00	34 x 120 min	CHF 1802.–
2025-S2-418122-FR	Fribourg	me+ve 03.09. 13:30 – Mi+Fr 23.01. 15:30	34 x 120 min	CHF 1802.–
2025-S2-418125c-GL	Romont	lu+me 01.09. 13:00 – Mo+Mi 21.01. 15:00	33 x 120 min	CHF 1988.–
2025-S2-418211-FR	Fribourg	lu+je 01.09. 14:00 – Mo+Do 22.01. 16:00	33 x 120 min	CHF 1749.–

Français A2+ **Semi-intensif**

2025-S2-418212-FR	Fribourg	ma+je 02.09. 13:30 – Di+Do 22.01. 15:30	34 x 120 min	CHF 1802.–
2025-S2-418221-FR	Fribourg	lu+me 01.09. 14:00 – Mo+Mi 21.01. 16:00	33 x 120 min	CHF 1749.–

Français A2+ **Intensif**

2025-S2-418215a-GL	Romont	lu+me+ve 01.09. 08:15 – Mo+Mi+Fr 23.01. 11:15	50 x 180 min	CHF 4518.–
---------------------------	--------	---	--------------	------------

ITALIEN ITALIENISCH



Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Espresso Italiano **Vivre l'Italie en 20 jours**

Espresso Italiano **Italien in 20 Tagen**

2025-S2-421113-FR	Fribourg	lu+ma+je+ve 01.09. 18:45 – Mo+Di+Do+Fr 03.10. 20:15	20 x 90 min	CHF 795.–
--------------------------	----------	---	-------------	-----------

Italian A2 **Quoi de neuf?**

2025-S2-421211-FR	Fribourg	je 04.09. 17:45 – Do 29.01. 19:15	18 x 90 min	CHF 716.–
--------------------------	----------	-----------------------------------	-------------	-----------

Italiano A2+ **Complétez vos connaissances de base**

2025-S2-421212-FR	Fribourg	ma 02.09. 17:30 – Di 27.01. 19:00	18 x 90 min	CHF 716.–
--------------------------	----------	-----------------------------------	-------------	-----------

Italiano B1 **Parliamo in italiano!**

2025-S2-422111-FR	Fribourg	ma 02.09. 12:30 – Di 27.01. 13:30	18 x 60 min	CHF 477.–
--------------------------	----------	-----------------------------------	-------------	-----------

Italiano B2+ **Migliorare ancora di più le mie conoscenze**

2025-S2-422212-FR	Fribourg	lu 01.09. 17:00 – Mo 26.01. 18:30	17 x 90 min	CHF 676.–
--------------------------	----------	-----------------------------------	-------------	-----------

Club di lettura B2

2025-S2-422215a-GL	Romont	je 04.09. 18:45 – Do 20.11. 20:00	10 x 75 min	CHF 377.–
---------------------------	--------	-----------------------------------	-------------	-----------



ANGLAIS ENGLISH

Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Anglais A1 **Let's start !** | *Englisch A1 **Let's start !***

2025-S2-441111-FR Fribourg me 03.09. 19:45 – Mi 28.01. 21:15 18 x 90 min CHF 716.–

Anglais A2+ **English Express** Intensif

2025-S2-441214-FR Fribourg lu+me+ve 06.10. 08:30 – Mo+Mi+10.11. 11:00 10 x 150 min CHF 660.–

Anglais A2 **What's up ?** | *Englisch A2 **What's up ?***

2025-S2-441216-GR Bulle lu 01.09. 17:30 – Mo 26.01. 19:00 17 x 90 min CHF 676.–

Anglais A2 **What's up?** Intensif | *Englisch A2 **What's up ?** Intensif*

2025-S2-441213-FR Fribourg lu+me+ve 01.09. 08:30 – Mo+Mi+Fr 03.10. 11:00 15 x 150 min CHF 990.–

English B1 **Let's talk English !**

2025-S2-442111-FR Fribourg me 03.09. 17:30 – Mi 28.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

2025-S2-442116-GR Bulle lu 01.09. 19:15 – Mo 26.01. 20:45 17 x 90 min CHF 676.–

English B1 **Let's talk English!** Intensif

2025-S2-442113-FR Fribourg lu+me+ve 12.11. 08:30 – Mo+Mi+Fr 19.12. 11:00 16 x 150 min CHF 1060.–

Pitch Perfect **Présenter et convaincre en anglais**

*Pitch Perfect **Präsentieren und überzeugen auf Englisch***

2025-S2-442131-FR Fribourg ve 05.09. 18:00 – Fr 30.01. 19:30 18 x 90 min CHF 716.–

English B1 **Conversation - Build Confidence in Speaking**

2025-S2-442151-FR Fribourg ve 05.09. 17:30 – Fr 09.01. 19:30 15 x 120 min CHF 795.–

English B2 **Conversation**

2025-S2-442251a-FR Fribourg je 04.09. 13:45 – Do 13.11. 15:15 9 x 90 min CHF 358.–

2025-S2-442251b-FR Fribourg je 20.11. 13:45 – Do 29.01. 15:15 9 x 90 min CHF 358.–

Certificate in Advanced English C1 (CAE Cambridge) **Exam preparation course**

2025-S2-443901-FR Fribourg me 03.09. 18:30 – Mi 28.01. 20:30 18 x 120 min CHF 954.–

Cultural Immersion (British English)

12 **2025-S2-445111-FR** Fribourg ma 02.09. 18:30 – Di 11.11. 20:00 9 x 90 min CHF 358.–

ESPAGNOL SPANISCH



Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

* Espagnol A1 **Débutants, lancez-vous!**

* Spanisch A1 **Anfänger, los geht's!**

2025-S2-451111-FR Fribourg lu 01.09. 18:30 – Mo 26.01. 20:00 17 x 90 min CHF 676.–

2025-S2-451113-FR Fribourg ma 02.09. 19:00 – Di 27.01. 20:30 18 x 90 min CHF 716.–

Espagnol A1 **Débutants, lancez-vous !**

Spanisch A1 **Anfänger, los geht's!**

2025-S2-451118-SN Düringen lun 01.09. 17:30 – Mo 26.01. 19:00 17 x 90 min CHF 676.–

* Espagnol A2 **Quoi de neuf ?**

* Spanisch A2 **Was gibt's Neues?**

2025-S2-451210-FR Fribourg lu 01.09. 14:30 – Mo 26.01. 16:00 17 x 90 min CHF 696.–

2025-S2-451211-FR Fribourg me 03.09. 14:00 – Mi 28.01. 15:30 18 x 90 min CHF 716.–

* Espagnol A2 **Conversation pour voyageurs** Intensif

* Spanisch A2 **Gespräch für Reisende** Intensiv

2025-S2-451213-FR Fribourg lu+ma+je 01.09. 12:00 – Mo+Di+Do 25.09. 13:00 12 x 60 min CHF 318.–

« Quien aprende una nueva lengua
adquiere una nueva alma. »

Juan Ramón Jiménez

Espagnol A2 **Quoi de neuf ?**

Spanisch A2 **Was gibt's Neues?**

2025-S2-451216-GR Bulle je 04.09. 17:30 – Do 29.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

2025-S2-451218-SN Düringen me 03.09.19:15 – Mi 28.01.20:45 18 x 90 min CHF 716.–

* Español B1 **Hablemos español !**

2025-S2-452111-FR Fribourg me 03.09. 19:00 – Mi 28.01. 20:30 18 x 90 min CHF 716.–

Español B1 **Hablemos español !**

2025-S2-452115a-GL Romont lu 01.09. 18:00 – Mo 10.11. 19:30 9 x 90 min CHF 358.–

2025-S2-452115b-GL Romont lu 17.11. 18:00 – Mo 26.01. 19:30 8 x 90 min CHF 318.–

2025-S2-452118-SN Düringen lu 01.09. 19:15 – Mo 26.01. 20:45 17 x 90 min CHF 676.–

* Español B1 **Conversación «Tertulias del martes»**

2025-S2-452152-FR Fribourg ma 02.09. 09:00 – Di 27.01. 10:30 18 x 90 min CHF 716.–

* Español B1 **Conversación «Tertulia del jueves»**

2025-S2-452153-FR Fribourg je 04.09. 19:30 – Do 29.01. 21:00 18 x 90 min CHF 716.–

* Español B2 **Ahora sí, puedo hablar**

2025-S2-452211-FR Fribourg lu 01.09. 14:00 – Mo 26.01. 15:30 17 x 90 min CHF 676.–

Español B2 **Conversación**

2025-S2-452251-FR Fribourg ma 02.09. 18:30 – Di 27.01. 20:00 18 x 90 min CHF 716.–

Español B2 **Conversación y lecturas**

2025-S2-452256-GR Bulle me 03.09. 18:30 – Mi 28.01. 20:00 18 x 90 min CHF 716.–

Español C1 **Hablar como un nativo**

2025-S2-453111-FR Fribourg me 03.09. 09:30 – Mi 28.01. 11:00 18 x 90 min CHF 716.–

Español C1 **Conversación**

2025-S2-453158a-SN Düringen me 03.09. 17:30 – Mi 12.11. 19:00 9 x 90 min CHF 358.–

2025-S2-453158b-SN Düringen me 19.11. 17:30 – Mi 28.01. 19:00 9 x 90 min CHF 358.–

* **Espagnol pour les vacances et les voyages** Débutants

* **Spanisch für Urlaub und Reisen** Anfänger

2025-S2-455111-FR Fribourg sa 06.09. 09:00 – Sa 07.02. 10:30 18 x 90 min CHF 716.–

Español & Salsa **Cours d'initiation**

Español & Salsa **Einführungskurs**

2025-S2-457001-FR Fribourg me 24.09. 17:00 – Mi 08.10. 19:00 3 x 120 min CHF 159.–

Español & Salsa **Apprenez en rythme**

Español & Salsa **Im Rhythmus lernen**

2025-S2-457003-FR Fribourg me 29.10. 17:00 – Mi 28.01. 19:00 12 x 120 min CHF 636.–

JAPONAIS JAPANISCH



Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Japonais A1+ | Japanisch A1+

2025-S2-491002a-FR Fribourg je 04.09. 18:30 – Do 13.11. 19:30 9 x 60 min CHF 358.–

2025-S2-491002b-FR Fribourg je 20.11.18:30 – Do 29.01. 19:30 9 x 60 min CHF 358.–

Japonais A2+ | Japanisch A2+

2025-S2-491221a-FR Fribourg me 03.09. 19:30 – Mi 12.11. 20:30 9 x 60 min CHF 358.–

2025-S2-491221b-FR Fribourg me 19.11.19:30 – Mi 28.01. 20:30 9 x 60 min CHF 358.–

Qui apprend
une nouvelle langue
acquiert
une nouvelle âme

Juan Ramón Jiménez

Vous avez besoin que vos compétences de langue soient attestées pour la Suisse? Nous vous proposons ici de faire votre attestation de compétences linguistiques fide pour la langue française ou allemande, aux niveaux A1-B1. Cette attestation est reconnue dans toute la Suisse. Vous pourrez ainsi la présenter lors de vos recherches d'emploi, vos demandes de permis ou de prolongation de permis de séjour et même pour une naturalisation.

L'attestation de compétences linguistiques fide se compose d'une partie orale (et compréhension) et/ou d'une partie écrite (et lecture). Lors du test, la compréhension linguistique et l'expression linguistique sont testées dans diverses situations provenant de la vie privée ou de la vie professionnelle.

Prix

Module « lire et écrire » : CHF 120.–

Module « parler et comprendre » : CHF 170.–

Les deux modules : CHF 250.–

Sie brauchen einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse für die Schweiz? Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit Ihren Kompetenznachweis für die deutsche oder französische Sprache auf den Niveaus A1-B1 zu absolvieren. Dieser Nachweis ist in der ganzen Schweiz anerkannt. Sie können ihn also bei der Arbeitssuche, bei der Beantragung einer Aufenthaltsbewilligungen oder -verlängerung und sogar bei einer Einbürgerung vorweisen.

Der Sprachnachweis fide besteht aus einem mündlichen Teil (Sprechen und Verstehen) und/oder einem schriftlichen Teil (Schreiben und Lesen). Es werden Sprachverständnis und selbständige Sprachanwendung in unterschiedlichen Situationen des privaten und beruflichen Alltags geprüft.

Preis

Teil « Lesen und Schreiben » : CHF 120.–

Teil « Sprech- und Hörverständnis » : CHF 170.–

Beide Teilprüfungen : CHF 250.–

FRANÇAIS – FRANZÖSISCH

2025-S2-911001-FR	Fribourg	Sa 30.08.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911002-FR	Fribourg	Sa 13.09.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911003-FR	Fribourg	Sa 27.09.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911004-FR	Fribourg	Sa 11.10.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911005-FR	Fribourg	Sa 08.11.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911006-FR	Fribourg	Sa 22.11.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911007-FR	Fribourg	Sa 06.12.2025	08:00 - 12:00	250.–
2025-S2-911008-FR	Fribourg	Sa 13.12.2025	08:00 - 12:00	250.–

ARABE ARABISCH



Langue arabe A1 **Débutants, lancez-vous !**

Arabische A1 **Anfänger, los geht's!**

2025-S2-461001-FR Fribourg me 03.09. 18:15 – Mi 19.11. 19:45 10 x 90 min CHF 398.–

Langue arabe A1+ **Perfectionner vos connaissances**

Arabisch A1+ **Verbessern Sie Ihre Kenntnisse**

2025-S2-461002-FR Fribourg me 03.09. 20:00 – Mi 19.11. 21:30 10 x 90 min CHF 398.–

RUSSE RUSSISCH



Russe A1 (31-60h) **Perfectionner vos connaissances**

2025-S2-481111-FR Fribourg lu 01.09.19:15 – Mo 26.01.202 20:45 17 x 90 min CHF 676.–

Russe A1 (151-180h) **Oui, vous le pouvez !**

2025-S2-481115-FR Fribourg ma 02.09. 19:00 – Di 27.01. 20:30 18 x 90 min CHF 716.–

Russe A2 (181-220h) **Avec fluidité et aisance**

2025-S2-481211-FR Fribourg je 04.09.17:30 – Do 29.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

Russe A2 (221-250h) **Approfondissez vos connaissances**

2025-S2-481212-FR Fribourg lu 01.09. 17:30 – Mo 26.01. 19:00 17 x 90 min CHF 676.–

Russe A2 (251-280h) **Parlez comme un natif**

2025-S2-481213-FR Fribourg me 03.09. 18:00 – Mi 28.01. 19:30 18 x 90 min CHF 716.– 17



Natation Schwimmen

NATATION ADULTES | SCHWIMMEN ERWACHSENE

BASES DE LA NATATION POUR DÉBUTANTS

2025-S2-721013a-FR	Fribourg	me 03.09. 17:00 – Mi 08.10. 18:00	6 x 60 min	CHF 220.–
2025-S2-721013b-FR	Fribourg	me 29.10. 17:00 – Mi 17.12. 18:00	8 x 60 min	CHF 290.–

AQUA-GYM (BILINGUE/ZWEISPRACHIG)

2025-S2-721001-FR	Fribourg	lu 01.09. 12:30 – Mo 15.12. 13:15	13 x 45 min	CHF 260.–
2025-S2-721002-FR	Fribourg	lu 01.09. 19:45 – Mo 15.12. 20:30	13 x 45 min	CHF 260.–
2025-S2-721004-FR	Fribourg	me 03.09. 18:30 – Mi 17.12. 19:15	14 x 45 min	CHF 280.–
2025-S2-721005-FR	Fribourg	me 03.09. 19:15 – Mi 17.12. 20:00	14 x 45 min	CHF 280.–
2025-S2-721008-FR	Marly	je 04.09. 19:00 – Do 18.12. 19:45	14 x 45 min	CHF 280.–
2025-S2-721009-FR	Marly	je 04.09. 19:45 – Do 18.12. 20:30	14 x 45 min	CHF 280.–

AQUA-POWER-FIT (BILINGUE/ZWEISPRACHIG)

2025-S2-721020-SN	Düdingen	Me 03.09. 17:30 – Me 17.12. 18:15	14 x 45 min	CHF 280.–
2025-S2-721022-SN	Düdingen	Sa 06.09. 08:00 – Me 20.12. 08:45	13 x 45 min	CHF 260.–
2025-S2-721024-SN	Düdingen	Sa 06.09. 08:45 – Me 20.12. 09:30	13 x 45 min	CHF 260.–

NATATION ENFANTS | SCHWIMMEN FÜR KINDER

ACCOUTUMANCE | Enfants de 4 à 7 ans

2025-S2-721015a-FR	Fribourg	Me 03.09. 17:35 – Me 08.10. 18:20	6 x 45 min	CHF 150.–
2025-S2-721015b-FR	Fribourg	Me 29.10. 17:35 – Me 17.12. 18:20	8 x 45 min	CHF 200.–

PISCINESCHWIMMBAD

SAUF INDICATION SPÉCIALE / FALLS NICHT ANDERS ANGEGEBEN

Fribourg	Les Buissonnets	Route Villars-les-Joncs 3
Düdingen	Schulhaus Wolfacker	Alfons-Aeby-Strasse 2
Marly	Piscine de Marly	Route des Frères Lumière 2

Santé et bien-être Gesundheit und Wohlbefinden



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PERSÖNLICHKEIT ENTWICKLUNG

Promouvoir le leadership

2025-S2-301001-FR online Lu 01.09. 20:00 – Lu 17.11. 21:30 10 x 90 min CHF 361.–

Fais de ton projet une réalité

2025-S2-301002-FR online Ma 02.09. 19:30 – Ma 16.09. 20:30 3 x 60 min CHF 73.–

SPORT

Cours de défense

2025-S2-781006-FR Bulle Lu 08.09. 17:30 – Lu 24.11. 19:00 10 x 90 min CHF 398.–

Yoga sur chaise bilingue/zweisprachig

2025-S2-731001-FR Fribourg Me 03.09. 09:30 – Me 19.11. 10:30 10 x 60 min CHF 265.–

TAI-CHI | QI-GONG

Tai-chi-chuan moyens et avancés

Tai-Chi-Chuan mittlere und fortgeschrittene Stufe

2025-S2-741001-FR Fribourg Ma 02.09. 19:00 – Ma 09.12. 20:30 13 x 90 min CHF 360.–

2025-S2-741002-FR Fribourg Me 03.09. 19:00 – Me 10.12. 20:30 13 x 90 min CHF 360.–

MÉDECINES ALTERNATIVES

La santé d'un point de vue global

Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht

2025-S2-751018-SN Düringen Ve 28.11. 18:00 – Ve 28.11. 20:00 1 x 120 min CHF 53.–

Massage du dos pour chez soi

2025-S2-761018-SN Düringen Ma 16.09. 18:00 – Ma 07.10. 21:00 3 x 180 min CHF 239.–



Mathématiques & informatique

Mathematik & Informatik

MATHÉMATIQUES | MATHEMATIK

Mathématiques pour prévenir ou repousser la maladie d'Alzheimer par le calcul

2025-S2-011002-FR Fribourg Je 04.09. 08:30 – Je 08.01. 10:00 15 x 90 min CHF 596.--

Mathématiques Cours I – Préparatoire à la maturité gymnasiale

2025-S2-011003-FR Fribourg Sa 06.09. 11:00 – Sa 24.01. 14:00 16 x 180 min CHF 1270.--

Cours préparatoire de mathématiques pour examen d'admission EC et/ou ECG en mars 2026
Vorbereitungskurse Mathematik für die EC- und/oder ECG-Zulassungsprüfung im März 2026

2015-S2-011004-FR Fribourg Sa 13.09. 08:30 – Sa 24.01. 10:30 15 x 120 min CHF 795.--

INFORMATIQUE | INFORMATIK

* Les (in?)intelligences artificielles et nous...

* Künstliche (Un-)Intelligenzen und wir...

2025-S2-071001-FR Fribourg Sa 13.09. 09:00 – Sa 08.11. 12:00 4 x 180 min CHF 289.--

WORD Module avancé

2025-S2-021011-FR Fribourg Me 17.09. 17:00 – Me 12.11. 19:00 7 x 120 min CHF 371.--

Atelier créatif Inventer des chansons pour les enfants avec l'IA

2025-S2-021020-FR Fribourg Sa 27.09. 14:00 – Sa 04.10. 17:00 2 x 180 min CHF 159.--

* **OFFICE 365 et Teams**

2025-S2-071002-FR Fribourg Ma 28.10. 10:00 – Ma 18.11. 12:00 4 x 120 min CHF 212.--

COURSKURSE

www.unipopfr.ch

> jour après jour <

Notre programme de cours s'étoffe...
 Consultez régulièrement notre site internet!

> jeden Tag <

Unser Kursprogramme erweitert sich...
 Besuchen Sie regelmässig unsere Website!

Compétences de base Grundkompetenz



* **Mathématiques** Compétences de base pour adulte

* **Mathematik** Grundkompetenzen für Erwachsene

2025-S2-011001-FR Fribourg Ma 02.09. 09:00 – Ma 06.01. 11:00 15 x 120 min CHF 795.–

Internet et sécurité pour séniors et débutants actifs

Internet und Sicherheit für Senioren und aktive Anfänger

2025-S2-021001-FR Fribourg Ma 09.09. 10:00 – Ma 28.10. 11:00 6 x 60 min CHF 159.–

Introduction à l'informatique pour séniors et débutants actifs

Einführung in die Informatik für Senioren und aktive Anfänger

2025-S2-021002-FR Fribourg Me 10.09. 08:30 – Me 17.09. 11:30 2 x 180 min CHF 159.–

EXCEL Module de base

2025-S2-021010-FR Fribourg Ma 16.09. 17:00 – Ma 11.11. 19:00 7 x 120 min CHF 371.–

* **Cours d'allemand** Bien lire, c'est possible!

* **Deutschkurs** Gut lesen ist möglich!

2025-S2-406111-FR Fribourg ve 05.09. 12:15 – Fr 30.01. 13:15 18 x 90 min CHF 477.–

* **Cours d'allemand** L'orthographe, avec plaisir!

* **Deutschkurs** Rechtschreibung, mit Spass!

2025-S2-406112-FR Fribourg ve 05.09. 17:30 – Fr 30.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

* **Cours de français** Bien lire, c'est possible!

* **Französischkurs** Gut lesen ist möglich!

2025-S2-416111-FR Fribourg ve 05.09. 12:15 – 30.01. 13:15 18 x 60 min CHF 477.–

* **Cours de français** L'orthographe, avec plaisir!

* **Französischkurs** Rechtschreibung, mit Spass!

2025-S2-416112-FR Fribourg ve 05.09. 17:30 – Fr 30.01. 19:00 18 x 90 min CHF 716.–

NEW
NEW



> méthode comodale <

Les cours précédés d'un astérisque *
sont donnés, simultanément,
en présentiel et en ligne.

Kurse denen ein Sternchen * vorangestellt
ist werden gleichzeitig in Präsenzform und
online durchgeführt.



Art, culture et société Kunst, Kultur und Gemeinschaft

CRÉATIVITÉ | KREATIVITÄT

Développez votre créativité avec le Journal Créatif

Entwickeln Sie Ihre Kreativität mit dem Kreativen Tagebuch

2025-S2-611001-FR Fribourg Lu 15.09. 18:30 – Lu 12.01. 20:00 5 x 90 min CHF 198.–

Gravure en creux et en relief Semestre 1 | Tiefdruck und Reliefgravur Semester 1

2025-S2-611010-FR Fribourg Ma 23.09. 18:15 – Ma 27.01. 20:15 11 x 120 min CHF 484.–

Découverte du Journal Créatif®, un outil pour prendre soin de soi au quotidien

Entdeckung des Kreativen Tagebuchs®, eines Werkzeugs zur Selbstfürsorge im Alltag

2025-S2-611002-FR Fribourg Sa 27.09. 09:30 – Sa 27.09. 12:00 1 x 150 min CHF 66.–

2025-S2-611003-FR Fribourg Sa 29.11. 09:30 – Sa 29.11. 12:00 1 x 150 min CHF 66.–

Aquarelle

2025-S2-601001-FR Marly Me 24.09.17:00 – Me 05.11. 19:00 5 x 120 min CHF 220.–

Peinture à l'huile et ses matières

2025-S2-601002-FR Marly Je 02.10. 18:00 – Je 13.11. 20:00 5 x 120 min CHF 220.–

PHOTO – Maîtriser son appareil photo

2025-S2-651001-FR Fribourg Me 17.09. 18:30 – Me 08.10. 20:30 5 x 120 min CHF 265.–

PHOTO – Smartphone

2025-S2-651002-FR Fribourg Lu 22.09. 18:30 – Lu 06.10. 20:30 3 x 120 min CHF 160.–

PHOTO – Passez au niveau supérieur

2025-S2-651003-FR Fribourg Me 05.11. 18:30 – Me 26.11. 20:30 5 x 120 min CHF 265.–

PHOTO – Module d'approfondissement: Paysage

2025-S2-651004-FR Fribourg Sa 13.12. 14:00 – Me 17.12. 20:30 2 x 210 min CHF 140.–

PHILOSOPHIE

Philosophes du quotidien | Alltagsphilosophen

2025-S2-061002-FR Fribourg Ma 11.11. 17:00 – Ma 09.12. 19:00 5 x 120 min CHF 265.–

Philosophes du quotidien cours découverte | Alltagsphilosophen Entdeckungskurs

2025-S2-061001-FR Fribourg Ma 28.10. 17:00 – Ma 04.11. 19:00 2 x 120 min CHF 106.–

CULTURE | KULTUR

Histoire de l'art: un art suisse ?

2025-S2-101001-FR Fribourg Lu 06.10. 18:00 – Lu 17.11. 20:00 5 x 120 min CHF 265.–

Atelier d'écriture poétique

2025-S2-101002-FR Fribourg Me 08.10. 17:00 – Me 19.11. 19:00 5 x 120 min CHF 265.–

Art, culture et société Kunst, Kultur und Gemeinschaft



Fribourg au travers de ses plus grands noms et lieux emblématiques *cours découverte*
2025-S2-101005-FR Fribourg Me 10.09. 18:00 – Me 17.09. 19:30 2 x 90 min CHF 80.–

Fribourg au travers de ses plus grands noms et lieux emblématiques
2025-S2-101006-FR Fribourg Me 29.10. 18:00 – Me 10.12. 19:30 7 x 90 min CHF 278.–

NATURE ET ENVIRONNEMENT | NATUR UND UMWELT

Moi et notre environnement
2025-S2-201001-FR Fribourg Me 01.10. 18:00 – Me 03.12. 19:30 8 x 90 min CHF 318.–

Démarches participatives: de quoi parle-t-on?
2025-S2-201010-FR Fribourg Sa 20.09. 09:00 – Sa 20.09. 11:45 1 x 165 min CHF 75.–

Histoire de la durabilité et fresque du climat
2025-S2-201011-FR Fribourg Sa 20.09. 13:00 – Sa 20.09.17:45 1 x 285 min CHF 125.–

Du rêve à la réalité: concevoir son espace extérieur comme un architecte paysagiste
2025-S2-361001-FR Fribourg Je 04.09. 18:00 – Je 18.09. 19:30 3 x 90 min CHF 119.–

SOCIÉTÉ | GEMEINSCHAFT

*** Vivre et s'intégrer dans le canton de Fribourg**
2025-S2-041001-FR Fribourg Ma 02.09. 17:30 – Ma 23.09. 19:30 4 x 120 min CHF 238.–

Préparation à la Retraite Active | Vorbereitung auf den aktiven Ruhestand
2025-S2-051001-FR Fribourg Ma 16.09. 17:30 – Ma 16.09. 19:30 1 x 120 min CHF 40.–

Retraite Active Planification financière et administrative
2025-S2-051002-FR Fribourg Je 18.09. 17:30 – Je 25.09. 19:30 2 x 60 min CHF 80.–

Retraite Active Santé et bien-être
2025-S2-051003-FR Fribourg Ve 19.09. 17:30 – Ve 26.09. 19:00 2 x 90 min CHF 80.–

Retraite Active Projets personnels et engagement social
2025-S2-051004-FR Fribourg Ve 03.10. 17:30 – Ve 03.10. 19:00 1 x 90 min CHF 40.–

Retraite Active Équilibre entre vie personnelle et professionnelle
2025-S2-051005-FR Fribourg Ve 10.10.17:30 – Ve 10.10. 19:00 1 x 90 min CHF 40.–

Retraite Active Gestion des relations familiales
2025-S2-051006-FR Fribourg Ve 31.10. 17:30 – Ve 31.10. 19:00 1 x 90 min CHF 40.–

Retraite Active Anticipation des défis psychologiques
2025-S2-051007-FR Fribourg Ve 07.11. 17:30 – Ve 14.11. 19:00 2 x 90 min CHF 80.– **23**

Identité de l'Université populaire du Canton de Fribourg

FONDEMENT ET BUT

- L'Université populaire du Canton de Fribourg (Unipop) est une association à but idéal fondée en 1970.
- En tant qu'institution de formation d'adultes, elle a pour but d'offrir une formation continue à toutes les personnes qui le désirent.
- Elle est au bénéfice d'un mandat de prestation de l'État de Fribourg.
- Elle est membre de l'association suisse des Universités populaires.

PUBLIC ET OFFRE

- L'Université populaire est ouverte à tout public. Elle permet aux participants d'épanouir leur personnalité et d'élargir leurs connaissances et compétences, indépendamment de leur niveau de formation, de leur âge ou de leur provenance.
- Les cours de l'Université populaire couvrent les domaines visant à revaloriser la culture générale et l'épanouissement personnel ainsi qu'à promouvoir une meilleure insertion socio-professionnelle.
- A l'exception des cours de langues, nos offres sont proposées en français ou en allemand.
- L'offre englobe également des formations menant à des certificats et diplômes reconnus en Suisse et en Europe, principalement en langues étrangères.

ENGAGEMENT ET RESPONSABILITÉ

- L'Université populaire s'engage à répondre aux attentes de son public, et si possible les anticipe, en offrant des formations adaptées aux besoins de la société en constante évolution. Elle est à l'écoute des demandes de la collectivité.
- Elle veille à offrir des cours à des tarifs modérés. Elle souhaite être un lieu d'échanges humains et favorise un esprit de convivialité et d'ouverture multiculturelle.

CONTRÔLE DE LA QUALITÉ

- L'Université populaire choisit ses formateurs et formatrices selon des critères de compétence, les accompagne durant leur activité et les soutient dans leur formation continue.
- Elle veille à ce que, dans les cours, l'éthique représentée, les connaissances et compétences à acquérir soient en adéquation avec le but visé.
- Elle assure un enseignement de qualité attesté par une évaluation externe. Depuis 2005, elle est certifiée eduQua.

Leitbild der Volkshochschule des Kantons Freiburg

GRUNDLAGEN UND ZIELE

- Die Volkshochschule des Kantons Freiburg (VHSFR) ist ein gemeinnütziger Verein, der 1970 gegründet wurde.
- Als Institution der Erwachsenenbildung hat sie sich zum Ziel gesetzt, allen interessierten Personen Weiterbildungskurse anzubieten.
- Sie besitzt einen Leistungsauftrag des Kantons Freiburg.
- Sie ist Mitglied des Verbands Schweizerischer Volkshochschulen.

PUBLIKUM UND ANGEBOT

- Die Volkshochschule steht allen offen. Sie ermöglicht den Teilnehmenden, unabhängig von Ausbildung, Alter oder Herkunft, ihre Persönlichkeit zu entfalten sowie ihre Kenntnisse und Kompetenzen zu erweitern.
- Die Kurse der Volkshochschule decken alle Bereiche ab, welche die Förderung der Allgemeinbildung, die persönliche Entfaltung sowie eine bessere berufliche Eingliederung anstreben.
- Mit Ausnahme unserer Sprachkurse werden unsere Kurse auf Französisch oder auf Deutsch angeboten.
- Das Angebot umfasst ebenfalls Kurse, die zu schweizerisch und europaweit anerkannten Zeugnissen und Diplomen, hauptsächlich in Fremdsprachen, führen.

AUSRICHTUNG UND ENGAGEMENT

- Die Volkshochschule bemüht sich, die Erwartungen und die Wünsche des Publikums zu erfüllen und wenn möglich vorauszunehmen, indem sie Kurse anbietet, die den ständigen Wandel der Bedürfnisse einbeziehen.
- Sie ist darauf bedacht, Kurse zu gemässigten Tarifen anzubieten. Sie möchte ein Ort der zwischenmenschlichen Begegnung sein und fördert Aufgeschlossenheit und multikulturelle Öffnung.

QUALITÄTSSICHERUNG

- Die Volkshochschule wählt ihre Kursleitenden nach Kompetenzkriterien, begleitet sie in ihrer Tätigkeit und unterstützt sie in ihrer Weiterbildung.
- Sie ist darauf bedacht, dass in ihren Kursen die vermittelte Ethik sowie die zu erwerbenden Kenntnisse und Kompetenzen den angestrebten Zielen entsprechen.
- Sie gewährleistet einen Unterricht, dessen Qualität durch eine externe Evaluation beglaubigt wird. Seit 2005 ist sie eduQua zertifiziert.

Conditions générales de participation

INSCRIPTION

L'inscription se fait **par écrit** via notre **site Internet** www.unipopfr.ch ou avec la fiche d'inscription en annexe du présent programme.

Par son inscription, le / la participant/e atteste avoir pris connaissance des conditions générales de participation.

Une facture lui sera adressée par e-mail confirmant ainsi le cours.

Si un cours est complet ou annulé (inscriptions insuffisantes), il / elle en sera informé/e par e-mail.

Le prix du cours est à payer avant la première leçon du cours.

Les cours ne durant qu'une seule fois doivent être acquittés au moins 10 jours ouvrables avant leur date.

HORAIRES, LIEUX DE COURS ET NOMBRE DE PARTICIPANTS

Une unité de cours correspond à 60 minutes d'enseignement.

Les informations définitives sur l'heure et le lieu seront communiquées dans notre courrier de confirmation. Si, en cas de circonstances défavorables, une salle de cours ne peut être mise à disposition, l'Unipop se réserve le droit de donner les cours par vidéoconférence (notamment les cours de langues ou les cours ne nécessitant pas de matériel spécifique). La non-participation aux vidéoconférences ne donne droit ni à une rétrocession ni à un remboursement des taxes de cours.

En principe, la direction se réserve le droit de décision sur les points suivants :

- Les cours avec moins de cinq participants inscrits ne sont pas confirmés et n'ont pas lieu. Si les participant-e-s acceptent de payer le prix correspondant à 5 personnes, le cours est maintenu. Il peut aussi être envisagé de réduire le nombre de leçons.
- La direction se réserve le droit d'accepter un nombre raisonnable de participants supplémentaires dans un cours.

DÉSISTEMENT

Tout désistement doit être annoncé par écrit à info@unipopfr.ch ou par téléphone au 026 322 77 10. Tout désistement entraîne des formalités administratives. Dès lors, les règles suivantes sont à respecter :

- Jusqu'à 11 jours calendriers : sans frais.
- 10 jours avant le début du cours : 100% du prix du cours est dû par le participant.

Aucune réduction ne sera accordée pour les leçons manquées.

Une facture impayée ou une information orale à un/e enseignant/e n'est pas considérée comme un désistement.

En cas d'absence pour cause de maladie ou d'accident (sur présentation d'un certificat médical remis dans un délai de 2 semaines), nous compensons les leçons manquées par un bon, valable 24 mois. Un remboursement en espèces n'est pas possible.

ATTESTATION DE SUIVI DE COURS

Le / la participant/e a droit à une attestation de suivi de cours à condition qu'il / elle ait suivi au minimum de 80% des leçons.

RESPONSABILITÉ

La responsabilité de l'Unipop n'est pas engagée en cas d'accident ou de vols durant les cours ou les excursions.

COVID

Teilnahmebedingungen

EINSCHREIBUNG

Die Einschreibung muss schriftlich über unsere Internetseite www.unipopfr.ch oder mit dem beiliegenden Anmeldeformular erfolgen.

Mit der Einschreibung bestätigt der Teilnehmer/die Teilnehmerin, von den Teilnahmebedingungen der Volkshochschule des Kantons Freiburg Kenntnis genommen zu haben.

Der Kurs wird mit der Rechnung, die der Teilnehmer/die Teilnehmerin per e-mail erhalten, bestätigt. Ist ein Kurs bereits voll belegt oder findet er infolge ungenügender Teilnehmerzahl nicht statt, so wird der Teilnehmer/die Teilnehmerin schriftlich per e-mail darüber informiert.

Die Kursgebühren sind vor der ersten Kursstunde zu bezahlen.

Bei Kursen, die nur einmal stattfinden, ist die Kursgebühr spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn zu bezahlen.

KURSE: ZEIT, ORT UND ANZAHL KURSTEILNEHMER-INNEN

Ein Kurseinheit entspricht 60 Minuten Unterrichtszeit.

Im Prinzip sind die genaue Zeit und der Ort des Kurses im Programm angegeben. Verbindlich sind jedoch die Angaben, die Sie unserer Kursbestätigung entnehmen. Sollten aus widrigen Gründen der VHSFR keine Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, behält sich die Direktion vor, Kurse auf Videokonferenz umzuschalten: Es handelt sich in erster Linie um Sprachkurse oder Kurse, in welchen kein spezifisches Material benötigt werden. Eine Nicht-Teilnahme an den Videokonferenzen gibt keinerlei Anrecht auf eine Rückerstattung der Kurs- taxen oder Nachholen des Kursstunden.

Die Direktion der VHSFR behält sich folgende Rechte vor:

- Kurse mit weniger als 5 eingeschriebene Teilnehmer-innen werden nicht bestätigt und finden nicht statt. Falls die Teilnehmer-innen bereit sind, die für 5 Personen berechneten Kurstaxen zu bezahlen, findet der Kurs statt. Eine weitere Möglichkeit kann darin bestehen, die Anzahl der angebotenen Kurslektionen zu vermindern.
- Die Direktion kann sich das Recht vorbehalten eine annehmbare Anzahl von zusätzlichen Teilnehmern / Teilnehmerinnen in einem Kurs zu akzeptieren.

ABMELDUNG

Abmeldungen müssen schriftlich über info@unipopfr.ch oder per Telefon unter der Nummer 026 322 77 10 erfolgen. Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bitte beachten Sie deshalb folgende Regelung:

- bis 11 Kalendertage vor Kursbeginn kostenlos.
- 10 Kalendertage vor Kursbeginn 100% der Kursgebühr muss vom Teilnehmer-in bezahlt werden.

Für verpasste Lektionen wird keine Ermässigung der Kursgebühr gewährt.

Das Nichtbezahlen der in Rechnung gestellten Kursgebühr oder mündliche Mitteilung an Kursleitende gelten nicht als Abmeldung.

Bei Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall (gegen Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses innerhalb von 2 Wochen) kann ein Gutschein für die nicht besuchten Lektionen ausgestellt werden, gültig 24 Monate. Eine Rückerstattung in bar ist nicht möglich.

KURSBESTÄTIGUNG

Der / die Teilnehmer-in hat das Anrecht auf eine Kursbestätigung wenn er mindestens 80% der Kurslektionen besucht hat.

HAFTUNG

Die VHSFR haftet nicht für Unfälle oder Diebstahl während der Kurse oder Ausflüge.

COVID

Wir unterliegen den gesetzlichen Bestimmungen, die jederzeit angepasst werden können.

Mitglied werden

devenez membre

Toute personne physique ou morale peut devenir membre de l'association, moyennant le paiement de la cotisation (membre individuel: CHF 30.– par an, membre collectif: CHF 150.– par an).

Les membres de l'association

- * bénéficient d'une réduction sur les cours à hauteur de CHF 20.– par année;
- * reçoivent régulièrement le programme des cours par courrier.

Par votre adhésion à notre association, vous soutenez un grand réseau de formation d'utilité publique. Nous vous remercions de votre soutien!

Jede natürliche oder juristische Person kann Mitglied des Vereins werden, indem sie den Mitgliederbeitrag bezahlt (Einzelmitglied CHF 30.– pro Jahr, Kollektivmitglied CHF 150.–).

Mitglieder des Vereins

- * erhalten eine Kursermässigung in Höhe von CHF 20.– pro Jahr;
- * erhalten regelmässig das neue Kursprogramm per Post zugestellt.

Mit Ihrem Beitritt zum Verein werden Sie Teil eines grossen gemeinnützigen Bildungsnetzes, welches Sie zugleich fördern. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

INSCRIPTIONS | EINSCHREIBUNG

Titre du cours

Kurstitel

Numéro du cours

Kursnummer

Prix

Preis

Nom

Name

Prénom

Vorname

Adresse complète

Vollständige Adresse

Tél. privé

Tel. privat

Portable

Natel

E-mail

Date de naissance

Geburtsdatum

Correspondance en

Korrespondenz in

☐

Français

☐

Deutsch

☐

Je souhaite devenir membre (cotisation annuelle CHF 30.–) et j'obtiens une réduction sur les cours à hauteur de CHF 20.– par année.

Par ma signature, je certifie avoir pris connaissance des Conditions générales de participation.

☐

Ich möchte Mitglied werden (Jahresbeitrag CHF 30.–) und erhalte eine Kursermässigung in Höhe von CHF 20.– pro Jahr.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen habe.

Date

Datum

Signature

Unterschrift

avec le soutien de



Ville de Fribourg



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH



LOTÉRIE
ROMANDE

certifié



QualiCert
CERTIFIED QUALITY

EDU QUA

**Plaisir
d'apprendre**

tout au long
de la vie

Freude

am Lebenslang
lernen

Fribourg
Unipop
VHS Freiburg

Rue de Romont 12
CP / Postfach 587
1700 Fribourg / Freiburg
T 026 322 77 10
info@unipopfr.ch
www.unipopfr.ch



www.unipopfr.ch