



Fribourg et district

Économie | Sociétés locales | Informations utiles

12^e édition 2020

Distribué par



P-R-O-I-N-F-O



Espace du Petit Paradis
Rue de Lausanne 38-40
1700 Fribourg
www.petit-paradis.ch

Toute l'équipe vous accueille avec plaisir dans notre espace

L'ORIGINE

INSTITUT DE BEAUTÉ

Rue François-Guillimann 5 | 1700 Fribourg
T +41 26 303 26 82 | www.lorigine-institut.ch



Impressum

12^e édition, mars 2020

Tirage 6'950 exemplaires

Tous droits réservés.

La reproduction même par extrait est interdite. Cet ouvrage ne peut être reproduit sous aucune forme (photocopie, microfilm ou autres procédés), ni travaillé en employant un système électronique, photocopié ou diffusé, sans consentement écrit de la maison d'édition.

Copyright by Proinfo CH S.A.

Maison d'édition et rédaction

Proinfo CH S.A.
Glutz-Blotzheim-Strasse 3, 4500 Soleure
Tél. 032 628 20 00, Fax 032 628 20 10
www.proinfo.ch, edition@proinfo.ch

Images Nadja Wälty

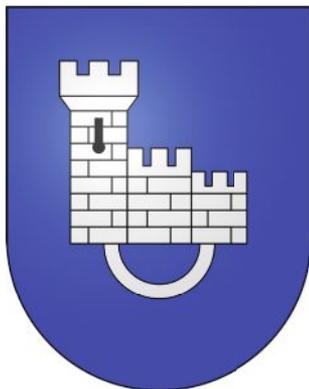
Distribué par la Poste Suisse

Tarifs et documentation voir sur notre site internet

Questions et mutations sont à transmettre directement à la maison d'édition

Sommaire

Impressum	1
Informations sur Fribourg	2
Écoles	3
SOS / Numéros importants	4
Poste	5
Respire	6, 7
Passerelle Kerzers	8
Index	10–12
Activités sur place	13–18
Bâtiment / Construction	19–28
Santé et bien-être	29–44
Bien manger	45–48
Associations	49–78
Calendrier	79
Manifestations	80, 81
Premiers secours	82, 83
Partis politiques	84



Commune

Canton	Fribourg (FR)
District	Sarine
Code postal	1700
Altitude	610 m
Population (décembre 2019)	38'143
Impôt communal pour un chien	CHF 120.00
Taux d'impôt (l'impôt cantonal de base)	81.6%

Ville de Fribourg

Place de l'Hôtel-de-Ville 3 Maison de Ville 1700 Fribourg	
Numéro de téléphone:	026 351 71 11
www.ville-fribourg.ch	
Heures d'ouverture: lundi-vendredi	08.00–11.30 h 14.00–17.00 h

veille de fête, fermeture à 16.00 h

Varia (toutes les adresses sont de Fribourg)

Bibliothèques

Bibliothèque cantonale et universitaire
rue Joseph-Piller 2
dès le 3 août 2020:
rue de la Carrière 22
*026 305 13 33

Bibliothèque de la Ville
Rue de l'Hôpital 2 – entrée B
026 351 71 44

Bibliothèque des Arts et Métiers
Derrière-les-Remparts 5
*026 305 25 09

Deutsche Bibliothek
rue de l'Hôpital 2
026 322 47 22

Cinémas

Arena Cinemas Romandie SA
avenue de la Gare 22
*026 347 20 40

Les Rex
boulevard de Pérolles 5
*026 347 31 50

Églises

Communauté Israélite du Canton
de Fribourg
Case postale 268
026 411 29 20

Paroisses catholiques-romaines
Coordination interparoissiale
Planche-Supérieure 40

Paroisse réformée de Fribourg
rue des Écoles 1
*026 309 24 90

Ludothèques

Ludothèque du Centre-Ville
rue de Rome 3
sité St-Justin bât. no. 7
*026 466 87 86

Ludothèque du Schönberg
route de la Heitera 19
*026 481 28 97

Musées

Centre d'art de Fribourg
Petites-Rames 22
*026 323 23 51

Espace Jean Tinguely
Niki de Saint Phalle
rue de Morat 2
*026 305 51 40

Musée d'Art et d'Histoire
rue de Morat 12
*026 305 51 40

Musée d'histoire naturelle
chemin du Musée 6 /Pérolles
*026 305 89 00

Musée Suisse de la machine à
coudre et des objets insolites
Grand-Rue 58
*026 475 24 33

Musée Suisse de la Marionnette
Derrière-les-Jardins 2
026 322 85 13

Terrains de sport

Bains de la Motta
Ch. des Bains 8
026 322 38 13

Patinoires Saint-Léonard
Chemin St-Léonard 5–7
Piste 1 (ancienne)
026 351 75 48
Piste 2 (nouvelle)
026 351 75 46

Piscine du Levant
Rte de l'Aurore 5
026 466 15 35

Théâtres

Kellerpoche
rue de la Samaritaine 3
026 323 21 22

Théâtre de l'Ecrou
rue Pierre-Aeby 1
*026 481 46 15

Théâtre de la Cité
Grandes-Rames 36
*026 322 76 38

Transports publics fribourgeois

rue Louis-d'Affry 2
*026 351 02 00

Écoles et bâtiments scolaires (www.ville-fribourg.ch/ecoles-formation/batiments-scolaires)

Écoles primaires et enfantines

Bourg 026 322 06 68
 Varis 3
 Responsable d'établissement:
 Agnès Carrel
 Concierge: Wilfredo Reyes

Jura A 026 460 84 31
Classes primaires
 Av. du Général-Guisan 53
 Responsable d'établissement:
 Alban Osmani
 Concierge: Luis Barreiros

Jura B 026 460 84 30
Classes primaires
 Av. du Général-Guisan 61
 Responsable d'établissement:
 Alban Osmani
 Concierge: Pierre-Alain Hayoz

Jura C 026 460 84 36
Classes enfantines
 Av. du Général-Guisan 59
 Responsable d'établissement:
 Alban Osmani
 Concierge: Pierre-Alain Hayoz

Neuveville 026 481 13 34
 Grandes-Rames 34
 Responsable d'établissement:
 Lindsay Schorro
 Concierge: Raphaël Riedo

Pérolles 026 351 73 50
 Rue du Botzet 14 + 16
 Responsable d'établissement:
 Pierre-André Tissot
 Concierge: Silvain Dougoud

Schoenberg 026 481 36 40
 Rte de la Heitera 17+21a
 Responsable d'établissement:
 Damien Cesa
 Concierge: René Krainer

Villa Thérèse 026 484 80 40
 Rte de Berne 10
 Responsable d'établissement:
 Virginie Milan
 Concierge: Guy Brülhart

Vignettaz A 026 425 85 70
Classes enfantines et primaires
 Rte de la Gruyère 9
 Responsable d'établissement:
 André Bruelhart
 Concierge: Laurent Kolly

Vignettaz C 026 425 85 77
Classes primaires
 Rte de la Gruyère 13
 Responsable d'établissement:
 André Bruelhart
 Concierge: Laurent Kolly



Cycles d'orientation

Jolimont 026 347 14 60
 Rue des Écoles 15
 Directeur: Stéphane Mettler

Belluard 026 347 18 50
 Derrière-les-Remparts 9
 Directeur: François Michel

Pérolles 026 424 55 88
 Bd de Pérolles 68
 Directeur: Jacques Descloux

Vacances scolaires

Vacances de Pâques

4 avril 2020 –
 19 avril 2020

Vacances d'été

4 juillet 2020 –
 26 août 2020

Vacances d'automne

17 octobre 2020 –
 1 novembre 2020

Vacances de Noël

19 décembre 2020 –
 3 janvier 2021

Vacances Carnaval

13 février 2021 –
 21 février 2021

SOS / Numéros importants

Numéros d'urgence

Police 117
Service de feu 118
Ambulances 144

Chiropratique permanence 079 626 55 54
(samedi, dimanche et jours
fériés de 9 h à 12 h)

Empoisonnements 145
La main tendue 143
SOS Enfants 147
Médecin de garde 026 304 21 36
Permanence dentaire Fribourg 026 322 33 43
Pharmacies de garde 026 304 21 40
Air Glacier 1415
Rega 1414
Secours routiers 140

Commune

www.ville-fribourg.ch 026 351 71 11
Cohésion Sociale 026 351 71 06
Contrôle des habitants 026 351 71 31
Service des finances 026 351 72 04

Santé

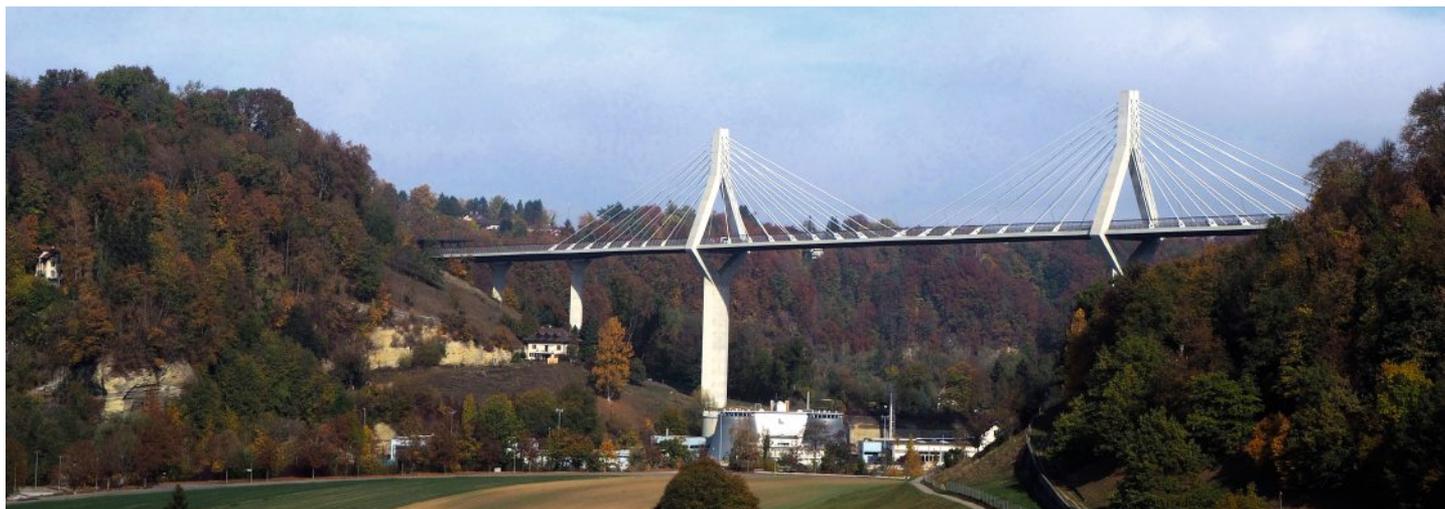
AFAAP Association 026 424 15 14
accompagnement
psychiatrique à Fribourg
Hôpital cantonal Fribourg 026 306 00 00
Les ligues de santé 026 426 02 66
du canton de Fribourg

Aide sociale

Centre LAVI 026 322 22 02
(Aide aux femmes victimes de violence)
Caisse publique de chômage 026 305 54 25
Caisse de chômage Unia 026 347 31 33
Office familial 026 322 10 14
Office régional de placement 026 305 96 06
Syndicat Unia 026 347 31 31

Varia

24 h Basel Mulhouse Airport 0900 909 000
(CHF 1.99/Min)
Aéroport de Berne Belp 031 960 21 11
Aéroport de Genève 0900 571 500
Aéroport de Zurich 0900 300 313
CFF / Rail Service 0848 44 66 88
Office de Tourisme 026 350 11 11
Police 026 305.1717
Centrale d'engagement et
d'alarme
Poste d'intervention Fribourg 026 305 17 17
Protection civile 026 305 30 00



Agences postales www.post.ch/fr/particuliers

Beaumont (Pharmacie BENU)

Rte de Beaumont 16
1700 Fribourg 9

Lundi
13:30–18:30 h

Mardi à Vendredi
08:00–12:00 h
13:30–18:30 h

Samedi
08:00–12:00 h



Bourg

Rue du Pont-Muré 14
1700 Fribourg 2

Lundi à Vendredi
09:00–12:00 h
13:45–18:00 h

Samedi
09:00–11:00 h

Dépot

Av. de Tivoli 3
1700 Fribourg 1

Lundi à Vendredi
07:30–18:30 h

Samedi
08:00–16:00 h

Neuveville (Kiosque du funiculaire)

Rue de la Neuveville 2
1700 Fribourg 4

Lundi à Samedi
08:00–12:00 h
16:00–19:00 h

Dimanche
08:00–12:00 h

dès le 16 septembre 2020

Lundi à Samedi
08:00–12:00 h
16:00–18:00 h

Dimanche
08:00–12:00 h

Pérolles

Rte des Arsenaux 41
1700 Fribourg 5

Lundi à Vendredi
08:00–12:00 h
14:00–18:00 h

Samedi
08:00–11:00 h

Schönberg

Rte de la Heitera 3
1700 Fribourg 7

Lundi à Vendredi
08:00–12:00 h
14:00–18:00 h

Samedi
08:00–11:00 h

Tarifs de la poste

Lettres Suisse			Courrier A	Courrier B
Produit	Format	Poids	Prix CHF	Prix CHF
Lettre standard	jusqu'au format B5 (25 x 17.6 cm)	1–100 g	1.00	0.85
Midilettré	jusqu'au format B5 (25 x 17.6 cm; Épaisseur de 2 cm)	101–250 g	1.30	1.10
Grande lettre	jusqu'au format B4 (35.3 x 25 cm; Épaisseur de 2 cm)	1–500 g	2.00	1.80
Grande lettre	jusqu'au format B4 (35.3 x 25 cm; Épaisseur de 2 cm)	501–1000 g	4.00	3.60

Colis Suisse		PostPac Economy	PostPac Priority	Express SameDay
Format	Poids	Prix CHF	Prix CHF	Prix CHF
Max. 100 x 60 x 60 cm	Jusqu'à 2 kg	7.00	9.00	49.00
Max. 100 x 60 x 60 cm	Jusqu'à 10 kg	9.70	10.70	49.00
Max. 100 x 60 x 60 cm	Jusqu'à 30 kg	20.50	23.00	49.00
Encombrant	Jusqu'à 30 kg	29.00	31.00	49.00

RESPIRE



RESPIRE, la nouvelle offre de santé du canton de Fribourg, en avez-vous déjà entendu parler?

L'association, située à la route des Arsenaux 24 à Fribourg, œuvre dans le canton depuis janvier 2018 pour les personnes en situation de fragilités.

L'association ne cesse de faire parler d'elle positivement au vu de ses résultats prometteurs et de sa prise en charge innovante au travers du sport, de la nature et de la culture. L'impact positif de cette offre sur la santé globale (physique, psychique et sociale) et la (ré)insertion sociale des bénéficiaires est reconnu par le réseau de soins et de santé du canton ainsi que par le nombre croissant de participants: les résultats sont mesurables et durables.

Les objectifs:

RESPIRE permet aux participants de développer de nombreuses aptitudes qui facilitent leur (ré)insertion sociale, professionnelle ou scolaire et améliorent leur santé globale (physique, psychique et sociale) comme :

- la confiance en soi et en l'autre
- l'estime de soi
- la santé psychique, l'envie de vivre et d'aller de l'avant
- l'autonomie
- des aptitudes sociales et des liens sociaux sains (socialisation)
- un rythme de vie par une structuration des journées
- une meilleure hygiène de vie et une amélioration de la santé physique (prise en charge adaptée à tous les participants, quelque soit leur état de santé)



L'équipe professionnelle:

L'équipe pluridisciplinaire de RESPIRE jouit d'une longue expérience dans l'accompagnement de personnes fragilisées dans leur santé psychique et/ou sociale et dans leur situation professionnelle ou scolaire.

L'équipe utilise des outils socio-éducatifs performants et s'adapte à la santé de chacun des participants afin de lui permettre de retrouver les ressources nécessaires à l'amélioration de sa santé bio-psycho-sociale. Elle offre, lors de chaque activité en petits groupes (max. 7 participants), un cadre sécuritaire et une prise en charge par deux des membres de l'équipe. L'équipe de RESPIRE accompagne chaque participant au sein du groupe de manière à lui permettre progressivement d'atteindre les objectifs précités. Offre bilingue français-allemand.

Public cible

Notre offre s'adresse à **toutes celles et ceux qui se trouvent en situation de fragilité, adolescents dès 14 ans et adultes, sans aucun pré-requis sportif.**

Horaires et lieux

N'hésitez pas à consulter notre programme mensuel disponible sur la page www.respirefribourg.ch/programmes/programmes.

Chacune des activités débute et se termine dans les locaux de RESPIRE, à la route des Arsenaux 24 à Fribourg.

L'association est également régulièrement mandatée pour des journées et séjours hors du programme mensuel.



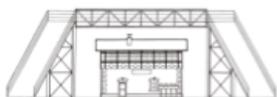
Association RESPIRE

Route des Arsenaux 24, 1700 Fribourg
077 520 95 31
info@respirefribourg.ch
www.respirefribourg.ch

Accueil sans rendez-vous tous les mardis de 14 h à 15 h

Jocelyne Charrière, Directrice
079 662 82 39

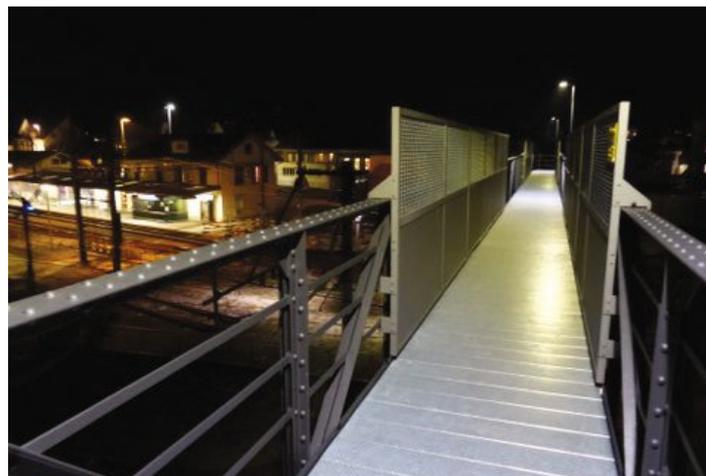
PASSERELLE KERZERS – La dame de fer restaurée en 2019



Dimanche le 19 avril 2020 – venez partager avec nous un moment convivial. Lors de l'inauguration la passerelle sera ouverte au public de début avril à fin octobre.

Le 8 septembre 2019 la passerelle a été installée sur ses nouveaux socles en béton – les conduites électriques détachées de la passerelle, les marches en granit restaurées ainsi que les balustrades en métal rallongées et posées à leur place d'origine. L'éclairage public, réalisé et financé par l'association, a été mis en service. Ainsi, mi-novembre, les CFF ont pu procéder au contrôle final pour clore le chantier. Comme durant la période d'hiver l'utilisation de sel est interdit, la passerelle restera fermée, l'association a posé une chaîne pour éviter tout accident lors de gel.

Les idées pour faire vivre l'association ne manquent pas. Mon savoir-faire d'architecte de la conservation du patrimoine n'a toujours pas desservi.



Pour animer l'ensemble de la gare en attendant le prochain entretien de la passerelle, il serait intéressant de trouver une entente avec les CFF pour utiliser à bon prix le rez-de-chaussée du bâtiment d'accueil afin d'y exposer l'histoire socioculturelle, de pouvoir accueillir les visiteurs, montrer des expositions temporaires ou documentaires liées à l'histoire de la passerelle historique de Kerzers. Ce serait un moyen durable pour trouver un local d'archive et de vie des deux associations ainsi que de préserver le poste de commande de l'association du poste d'aiguillage de Kerzers. A l'étage les deux appartements pourront rester loués. Pour préserver un patrimoine il n'y a pas mieux que de l'utiliser avec du bon sens et du charme.

RENSEIGNEMENTS

VEREIN PASSERELLE KERZERS
Carmen Reolon, présidente
Architecte dipl. EPFL SIA
c/o Ch. du Publiet 4, 1723 Marly
079 559 26 86
carmen.reolon@bluewin.ch, www.passerelle-kerzers.ch



Activités sur place



A

ALIMENTATION BIO LOCALE

Vrac boulevard

Rte de la Glâne 122
1752 Villars-sur-Glâne
026 303 43 23
bonjour@vracboulevard.ch

P. 46

ARCHITECTURE

Taner Architecture SA

Rte de la Gruyère 3, 1724 Le Mouret
026 550 58 20
yt@taner-architecture.ch
www.taner-architecture.ch

P. 13

ART-THÉRAPIE/REIKI

Atelier Détente

Rte du Soleil 2
1752 Villars-sur-Glâne
079 293 70 69
mireille.cuendet@atelier-
detente.com
www.atelier-detente.com

P. 30, 39

ATELIER COUTURE

Emilia création & retouche

Rue de Zaehringen 3, 1700 Fribourg
079 212 93 02
emilia.creation.retouche@gmail.com

P. 12

AUTO-ÉCOLE

Clémentine Cautier L. Formation

Pré-de-l'église 3, 1728 Rossens FR
076 220 26 76
www.clementine-autoecole.ch
clementine.cautier@gmail.com

P. 14, 17

B

BEAUTÉ/ESTHÉTIQUE

L'Origine

Rue François-Guillimann 5
1700 Fribourg
026 303 26 82
www.lorigine-institut.ch

PC 2, P. 33

BIEN-ÊTRE

Institut pause douceur

Grand Rue 57, 1700 Fribourg
026 321 32 27
institut.pause.douceur@gmail.com
www.institut-pause-douceur.ch

P. 43, PC 4

BUREAU D'ARCHITECTURE/
ARCHITECTE**JEKER ARCHITECTURE Sàrl**

Place de Notre-Dame 6
1700 Fribourg
026 322 01 01
andre@jeker-architecture.ch
www.jeker-architecture.ch

C

CHAPELIERE/MODISTE/
HÛTE**Au chapeau de la tour**

Rue de la Lenda 31, 1700 Fribourg
076 431 31 61
info@chapeaudelatour.ch
www.chapeaudelatour.ch

P. 12

CLOCHES/FONDERIE

Fonderie Brügger Sàrl

Rte de la Glâne 136
1752 Villars-sur-Glâne
026 402 76 03
info@cloches-artisanales.ch
www.cloches-artisanales.ch

P. 14, 16

COIFFEUR/BARBIER

Michel Barber Shop

Av. du Beauregard 2
1700 Fribourg
078 808 65 06
michel.bsp@gmail.com

COIFFURE

Sophie Coiffure

Grand-Rue 48, 1700 Fribourg
026 321 30 59

P. 12

CONTRÔLE ÉLECTRICITÉ

Cinelec SA

Rte du Madelain 4, 1753 Matran
026 469 70 70
info@cinelec.ch
www.cinelec.ch

P. 26, 27

COUTURE

Bela Couture

Rte de Beaumont 16, 1700 Fribourg
076 319 98 47

D

DÉMÉNAGEMENT/
LOCATION DE VOITURE**TA Logistic**

Av. de la Gare 12, 1700 Fribourg
0800 23 26 26
info@talogistic.ch
www.talogistic.ch

P. 10, 28

DÉMÉNAGEMENT

Dan Transports SA

Rte de Fribourg 17, 1723 Marly
026 436 27 33
info@dan-transports.ch
www.dan-transports.ch

P. 21



Abo 29.-/mois

Nettoyages
Débarras
Déménagement /
Location de
voiture

0800 23 26 26
www.talogistic.ch

E

ÉCOLE DE DANSE

École de danse La Planche

Petites-Rames 3, 1700 Fribourg
026 322 78 30
www.danselaplanche.ch

P. 14, 63

ENTRETIEN EXTÉRIEUR

MC Mario Constructions

Rte du Bugnon 8
1752 Villars-sur-Glâne
079 347 37 46

P. 21

F

FITNESS

Leader Top Fitness

Rte du Château d'Affry 6
1762 Givisiez
026 466 36 66
info@leadertopfitness.ch
www.leadertopfitness.ch P. 30, 43

G

GESTION DE TRAVAUX

Général Office Sàrl

Grand-Places 16, 1700 Fribourg
026 481 20 20 / 079 774 19 91
thierry.maillard@gotm.ch
www.gotm.ch P. 20

I

INGÉNIEUR CIVIL

Alain Retschitzki

Ingénieur civil ETS / UTS
Rte de la Neuveville 29
1700 Fribourg
079 312 78 74
aretsch@bluewin.ch
www.retschitzki-ingenieur.ch P. 23

INSTITUT DE BEAUTÉ

Institut pause douceur

Grand Rue 57, 1700 Fribourg
026 321 32 27
institut.pause.douceur@gmail.com
www.institut-pause-douceur.ch P. 43, PC 4

INSTITUT DE BEAUTÉ

L'Atelier de Julie

Rue du Midi 1, 1700 Fribourg
078 904 48 48
www.latelierdejulie.com

K

KINÉSIOLOGIE

Luce Golliez

Rue de Lausanne 38, 1700 Fribourg
079 218 60 45
www.petit-paradis.ch P. 35, 37

KUNG FU

Institut de Développement Humain

Rte de l'Aurore 2b, 1700 Fribourg
079 628 78 91
info@idh-suisse.ch
www.idh-suisse.ch P. 38

L

LEADERSHIP/COACHING/
MENTOR**Mandalidis Sàrl**

Rte des Blés d'Or 4
1752 Villars-sur-Glâne
079 502 15 28
helene@mandalidis.ch
www.mandalidis.ch P. 32

M

MAÇONNERIE

JFD Maçonnerie Sàrl

Route de la Scie 1, 1753 Matran
026 401 32 58 / 079 218 28 89
info@jfdm.ch
www.jfdm.ch P. 21

MAQUILLAGE PERMANENT

Olga Maquillage Permanent

Grand Rue 63, 1700 Fribourg
078 856 92 14
www.maquillage-permanent-
fribourg.ch P. 42, PC 4

MASSOTHERAPIE

Atera Santé

Rue du Centre 4
1752 Villars-sur-Glâne
077 522 79 88
atera.sante@gmail.com P. 32

MENUISERIE

Menuiserie Andrey S.A.

Maîtrise fédérale
Rte de Chésalles 30, 1723 Marly
026 424 44 94
andrey.sa@bluewin.ch P. 21

MENUISERIE /
BUREAUTIQUE MULTIMEDIA**Ateliers de la Gérine**

Rte de la Gérine 27, 1723 Marly
026 435 23 00
office@ateliers-gerine.ch
www.ateliers-gerine.ch PC 3

MITTE À BÉTON

J.-C.S. Sciage SA

Ch. du Petit Vallon 2, 1616 Attalens
021 947 48 58
info@sciage-forage-beton.ch
www.sciage-forage-beton.ch P. 21, 25

N

NATUROPATHIE

Prosana

Rue Hans-Geiler 2, 1700 Fribourg
026 321 46 93
info@naturopathie-fribourg.ch
www.naturopathie-fribourg.ch P. 32, 40

NETTOYAGE

Nettoyages pour tous

Ch. de bois des rittes 18, 1723 Marly
079 910 97 35
pour-tous@outlook.de
www.nettoyagespourtous.ch P. 21

O

ONGLERIE

Queen Nails By Daniela

Rue des platanes 1
1752 Villars-sur-Glâne
026 400 00 96/078 903 78 73
queen.nails2019@hotmail.com
www.queenailsbydaniela.vpweb.ch P. 32

P

PARQUET

Besi Parkett GmbH

Ch. des Épinettes 12A, 1723 Marly
079 784 19 72
info@besi-parkett.ch
www.besi-parkett.ch P. 23

PEINTURE

S Peinture

Rte de Chamblieux 38
1763 Granges-Paccot
079 629 08 93
spot@bluewin.ch P. 23

POMPES FUNÈBRES
POUR ANIMAUX**Amis Forever**

Les Riaux 52, 1746 Prez-vers-Noréaz
079 800 02 26
info@amisforever.ch
www.amisforever.ch P. 32, 44

PSYCHOLOGIE

Thénôt Ophélie

Psychologue spéc. en
psychothérapie FSP
Ruelle des Arcades 3
1470 Estavayer-le-lac
079 853 75 85
info@opheliethenotpsy.ch
www.opheliethenotpsy.ch

P. 38, 41

SPORT

Thénôt Ophélie

Psychologue spéc.
en psychothérapie FSP
Ruelle des Arcades 3
1470 Estavayer-le-lac
079 853 75 85
info@opheliethenotpsy.ch
www.opheliethenotpsy.ch

P. 38, 41

R

RÉPARATION /
VENTE INFORMATIQUE**Info Mobile**

Rue de Lausanne 35, 1700 Fribourg
077 946 63 19
ferreirahugo862@gmail.com

P. 12

T

TAVILLONNEUR /
TOITURE & FAÇADE**Grégoire Gachet**

Terdevy 78, 1648 Hauteville
079 471 74 73
greg.g@bluewin.ch
www.tavillon-gruyere.ch

P. 19, 24

RESTAURANT

Restaurant Marathon

Av. du Midi 7, 1700 Fribourg
026 422 37 06
marathonrest@gmail.com

P. 48

TOITURE

Demousse Toit

Rte de Chésalles 21, 1723 Marly
026 430 03 20 / 078 862 40 84
demousseitoit@gmail.com

P. 21, 22

RESTAURANT ORIENTAL

Restaurant Le Psy

Rue de Lausanne 29, 1700
Fribourg
026 321 40 82 / 078 699 22 67

P. 47

S

SERVICE DES EAUX

SINEF SA

Rte des Fluides 1, 1762 Givisiez
026 350 11 60
info@sinef.ch
www.sinef.ch

P. 14, 15

SOINS/BIEN-ÊTRE

My Serenity

Rue du Simplon 11, 1700 Fribourg
079 363 66 34
myserenity@bluewin.ch
www.sante-pro.ch

P. 35, 36

V

VENTE + RÉPARATION
MACHINES JARDIN**P.Python & Fils**

Ch. de la Colombière 8
1762 Givisiez
026 466 30 62
info@p-python.ch
www.p-python.ch

P. 23

VINS D'ARGENTINE

Vins d'Argentine Fleury Gonzalez

Rte de Fribourg 17, 1723 Marly
079 244 84 32
info@vinsdongonzalez.ch
www.vinsdongonzalez.ch

P. 18, PC 4

Y

YOGA

Institut de Développement Humain

Rte de l'Aurore 2b, 1700 Fribourg
079 628 78 91
info@idh-suisse.ch
www.idh-suisse.ch

P. 38



Au chapeau de la tour

Rue de la Lenda 31
1700 Fribourg
076 431 31 61
info@chapeaudelatur.ch
www.chapeaudelatur.ch

Sophie Coiffure



Hommes – femmes – enfants

Grand Rue 48, 1700 Fribourg
026 321 30 59

INFOMOBILE

077 946 63 19

RÉPARER TOUTES LES MARQUES
INSTALLATION WINDOWS
SERVICES À DOMICILE
ÉCHANGE DE MOBILES LCD ET D'ORDINATEURS
RÉCUPÉRATION DE DONNÉES
VOTRE ORDINATEUR CHAUFFE NOUS RÉPARONS



RUE DE LAUSANNE N° 35 / 1700 FRIBOURG
EMAIL: ferreirahugo862@gmail.com

Emilia

création & retouche

Emilia Barrière
Créatrice de vêtements

Rue de Zaehringen 3
1700 Fribourg
079 212 93 02
emilia.creation.retouche@gmail.com

Ma - Ve : 9h00 - 12h00 | 14h00 - 18h00

taner  architecture

“L’architecture
n’est pas qu’un métier,
c’est également
une passion!”



WE CAN DO IT!

Clémentine

Auto-école

permis B | manuelle | automatique

076 220 26 76

www.clementine-autoecole.ch



Cours de danse :

- adultes · enfants, dès 4 ans

Studios :

- Fribourg, Neuveville, Petites-Rames 22A
- Grolley, école primaire

Renseignements:

Mady Perriard
Petites-Rames 3, 1700 Fribourg
026 322 78 30, mady@danselaplanche.ch
www.danselaplanche.ch



FONDERIE BRÜGGER

DEPUIS 1981

TÉL: +41 (0)26 402 76 03

CLOCHES PERSONNALISÉES - ÉTAMAGE
SONNAILLES P. MORIER - CHAUDRONS

ROUTE DE LA GLÂNE 136
1752 VILLARS-SUR-GLÂNE
FRIBOURG - SUISSE

INFO@CLOCHES-ARTISANALES.CH
WWW.CLOCHES-ARTISANALES.CH

UNE FORGE FRIBOURGEOISE 100% ARTISANALE



SINEF SA
Route des Fluides 1
1762 Givisiez
026 350 11 60

www.sinef.ch

**Vos sources
d'énergie,
notre réseau de
compétences**

Gaz | Eau | Chaleur

SINEF

Votre eau potable

Mandaté par Eau de Fribourg–Freiburg Wasser, société détenant les infrastructures du réseau d'eau potable de la Ville de Fribourg, SINEF gère l'ensemble des activités d'exploitation et de construction dudit réseau et de son approvisionnement. Il en assure ainsi le contrôle qualité afin de garantir un suivi rigoureux des installations et de la distribution d'une eau potable impeccable.

L'eau dans votre ménage provient à 94,5% de la Hofmatt, 4,5% des sources de la Tuffière et 1% du lac de la Gruyère. Les eaux des sources sont traitées à titre préventif par ultraviolet afin de garantir une hygiène irréprochable. L'eau de votre robinet est naturellement filtrée, non chlorée, issue de la région et nécessite peu d'énergie pour arriver jusque chez nous, étant donné qu'il n'y a besoin ni d'emballages en plastique, ni de camions pour la transporter!



L'exploitation de la STEP

Autre compétence de SINEF, l'exploitation des stations d'épuration. Depuis janvier 2018, un mandat d'exploitation a été confié à la société par la Ville de Fribourg. Demandant des connaissances pointues et spécifiques, SINEF s'engage à former ses employés pour que les eaux usées soient ainsi purifiées ou recyclées. En déléguant l'exploitation de la STEP à SINEF, les communes garantissent le bon fonctionnement de cette dernière mais aussi la prise en charge immédiate de tous les aléas qui peuvent survenir.



Une entreprise tournée vers le futur

SINEF continue son développement en mettant le focus sur le cycle global non seulement de l'eau et mais aussi du chauffage à distance. En proposant des solutions adaptées et des services à haute valeur ajoutée autant en matière de mise en œuvre, de gestion, que d'exploitation, aux professionnels comme aux particuliers, elle est un partenaire qui rayonne dans toute la Suisse occidentale. Pour être en phase avec la stratégie énergétique 2050, elle investit et se diversifie pour répondre aux attentes et besoins de tous.

Fonderie Brügger Sàrl

Fort de ses plus de 30 ans d'expérience, Stéphane Brügger vous invite à découvrir son univers. Passé maître en la matière dans son domaine et pourtant éternel insatisfait, il a toujours besoin de trouver la tonalité singulière, particulière et unique.

Il vous proposera des sonnailles P. Morier Morges, des cloches traditionnelles ainsi que des sonnailles Stéphane Brügger Villars-sur-Glâne qui forcément sont uniques et plus rares, donc de plus grande valeur.



Son amour du Métier, sa passion, son engagement et la continuité de la tradition de ce métier ancestral fait de lui une personne exceptionnelle.



Fonderie Brügger Sàrl

Route de la Glâne 136, 1752 Villars-sur-Glâne
026 402 76 03

info@cloches-artisanales.ch
www.cloches-artisanales.ch

Clémentine
Auto-école



JULIAN
auto-école



OUVERTURE
D'UNE NOUVELLE
SALLE
de théorie

AVRIL 20 **20**
RUE VARIS

S'unir pour mieux vous servir : une idée toute simple qui va vous plaire ! Retrouvez-nous dès avril 2020 en plein centre-ville, tout près de l'EPAI, de la HEP, du Collège Saint Michel et de l'Uni pour 2 cours de sensibilisation par mois et 2 permanences quotidiennes pour se rencontrer, vous renseigner ou vous aider à préparer l'examen théorique autour d'un café (ou d'une autre boisson). On est là pour vous !

www.clementine-autoecole.ch

www.julianautoecole.ch

DON GONZALES

Vins d'Argentine

L'entreprise a été créée pour perpétuer l'importation directe de vins argentins finement sélectionnés.

Papa de deux petits garçons, Claudio Gonzalez, originaire de San Luis (Argentine), est arrivé en Suisse en 2010.

Le magasin vous offre la possibilité de partager des traditions et des produits auxquels il est profondément rattaché.

No podes comprar la felicidad pero si un poco de vino. Y ser feliz...

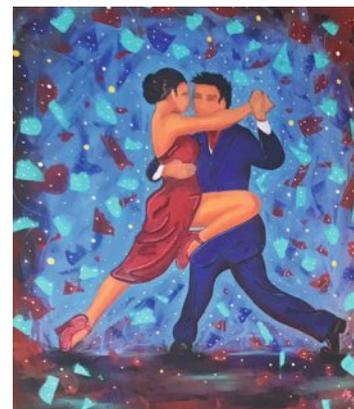
DON GONZALES

Vins d'Argentine

Stéphanie Fleury Gonzales et Claudio Gonzales
Route de Fribourg 17, 1723 Marly

079 244 84 32

info@vinsdongonzalez.ch
www.vinsdongonzalez.ch



Bâtiment / Construction



Gachet
Grégoire

TAVILLONS BARDEAUX

www.tavillon-gruyere.ch

Terdevy 78
1648 Hauteville
079/ 471 74 73
greg.g@bluewin.ch



GENERAL OFFICE Sàrl

Bureau neutre de gestion de travaux du bâtiment

Conseils et estimations

- Conseils et concepts personnalisés pour rénovations, transformations et aménagements intérieurs
- Conseils et créations clefs-en-main pour décorations d'intérieurs
- Conseils et estimations pour travaux de rénovations-transformations
- Chiffrage de devis estimatifs généraux avant achats de biens immobiliers

Prestations de chiffrages

- Relevés sur site et établissement de devis généraux
- Relevés sur site et établissement de chiffrages précis
- Etablissement d'offres et chiffrages personnalisés
- Prestations de chiffrages de cahiers des charges/soumissions
- Sorties de matériel et chiffrages sur bases de descriptifs et plans

Réalisations forfaitaires clefs en main

- Direction et coordination générale de travaux
- Réalisation clefs-en-main pour travaux de rénovation-transformations
- Réalisation clefs-en-main pour travaux d'aménagements intérieurs
- Prestations techniques, suivis et montages forfaitaires globaux d'installations de CVCS

Suivis de chantiers

- Suivis de chantiers de rénovation et transformation
- Suivis et prestations techniques dans le domaine des installations de CVCS
- Appui pour suivis de chantiers dans les domaines spécifiques du CVCS-MCR

GENERAL OFFICE Sàrl
Thierry Maillard
Grand-Places 16, 1700 Fribourg
026 481 20 20 / 079 774 19 91
thierry.maillard.ch
www.gotm.ch





NETTOYAGES

pour tous...

Tel: 026 555 26 38

Mobile: 079 910 97 35

Chemin de bois des rittes 18, 1723 Marly

E-mail: pour-tous@outlook.de

www.nettoyagespourtous.ch

DAN Transports SA

Déménagements Garde meubles
Monte meubles Location nacelles
Transports

026/436 27 33

www.dan-transports.ch

info@dan-transports.ch

Rte de Fribourg 26
C.P. 90
1723 MARLY

Fax: 026 436 27 35



J-C.S. Sciage SA

Chemin du Petit Vallon 2

1616 Attalens

Tél: 021 947 48 58

Fax: 021 947 33 30

info@sciage-forage-beton.ch

www.sciage-forage-beton.ch

**Sciage • Forage Béton armé • Démolition
Renforcement statique**

JFD MAÇONNERIE Sàrl

L'artisan maçon à votre mesure

Route de la Scle 1

1753 Matran

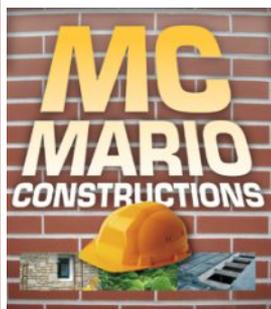
Nat. 079 218 28 89

TÉL 026 401 32 58

Fax 026 401 32 59

www.jfdm.ch

info@jfdm.ch



Entretien bâtiments

Travaux de maçonnerie

Travaux de coffrage / bétonnage

Entretien jardins et tronçonnage

Services

Route du Bugnon 8

1752 Villars-sur-Glâne

Mobile 079 347 37 46

MENUISERIE ANDREY S.A.

Maîtrise fédérale

Route de Chésalles 30

1723 MARLY

andrey.sa@bluewin.ch

Atelier:

Tél. 026 424 44 94



Démousse Toit rénove votre toit !

**ANTI MOUSSE
AUTO NETTOYANT
BIO REMANANT**

**OFFRE
5 CHF HT LE M²**

Route de Chésalles 21 - 1723 MARLY

Nat. : 078 862 40 84 // Email: demousetoit@gmail.com



RENOVE VOTRE TOIT !

**DEVIS & ETUDE
GRATUITS**

DEMOUSSAGE de votre toit

IMPERMEABILISATION de vos tuiles

TRAITEMENT DE CHARPENTE contre le capricornes des
maisons

ISOLATION en ouate de cellulose ISOFLC

APRES

AVANT

Route de Chésalles 21 - 1723 MARLY / Natel : 078 862 40 84 TEL : 026 430 03 20 /
Email: demousetoit@gmail.com

P.PYTHON
& fils

Atelier spécialisé JARDINS - FORÊTS

Vente & réparation
toutes marques

Plus de
40 ans
à votre service!

Boutique en ligne:
p-python.ch



 Husqvarna



Chemin de la Colombière 8
1762 GIVISIEZ-FRIBOURG - 026 466 30 62 - info@p-python.ch

Alain Retschitzki

Ingénieur civil ETS / UTS

Structures bois, béton, métal
Rénovations, transformations
Constructions parasismiques
Constructions rurales

Rte de la Neuveville 29, 1700 Fribourg, Natel : 079/312 78 74
aretsch@bluewin.ch

S. PEINTURE

Gypserie Rénovation Décoration
Crépis de finition Papier peint

Alfio Spoto ★ Rte de Chamblieux 38
1763 Granges-Paccot
Tél : 079 629 08 93
Fax : 026 466 62 58
E-mail : spot@bluewin.ch

BESI Parkett

GmbH

Chemin des Epinettes 12 A · CH-1723 Marly · Tel. 41 79 784 19 72
info@besi-parkett.ch · www.besi-parkett.ch

Menuiserie Andrey S.A.

Fort de ses 41 ans d'expérience Monsieur Andrey vous propose les prestations suivantes:

- agencement intérieur
- armoire murale
- pose parquet flottant
- pose revêtement de parois et plafonds
- agencement et transformation intérieur
- réparation diverse



Un travail méticuleux, de haute précision!

RENSEIGNEMENT

Menuiserie Andrey S.A.
Route de Chésalles 30, 1723 Marly

Tél 026 424 44 94
Fax 026 419 33 90
andrey.sa@bluewin.ch

Grégoire Gachet Tavillons & Bardeaux

Je suis né dans ce beau pays de Gruyère en 1981. Après ma scolarité obligatoire, j'ai suivi une dixième année linguistique à Planfayon. J'ai alors profité de mes connaissances en Suisse-Allemand, pour faire mon apprentissage de charpentier, en bilingue, au sein de l'entreprise Hermann Schuwey & Söhne à Im Fang.

J'ai débuté mon activité de tavillonneur indépendant en décembre 2016, après m'être formé durant 3 ans chez un maître. En octobre 2018 j'ai reçu mon diplôme de tavillonneur ART dans le cadre de la formation pilote pour le brevet fédéral.



J'ai trouvé dans ce métier, une éthique écologique, économique, un rythme qui s'adapte aux saisons et qui me correspond. Il m'a permis de renouer un vrai contact avec mon pays, ses forêts, ses montagnes, les gens qui y vivent et y travaillent.

Je me réjouis de pouvoir vous rencontrer et vous conseiller, si vous aussi, avez de l'intérêt pour ce noble matériau qu'est le tavillon.



Tavillons Bardeaux

Grégoire Gachet
Terdevy 78, 1648 Hauteville

079 471 74 73
greg.g@bluewin.ch, www.tavillon-gruyere.ch



La société J.-C.S. Sciage SA

À la tête de la société depuis 2001 se trouve un dirigeant passionné, qui au cours des années, a su faire preuve d'ingéniosité et de réactivité. Il est à l'origine d'inventions et machines uniques qu'il a dû réaliser lui-même pour s'adapter aux différents cas de chantiers exceptionnels.

En 2009, l'entreprise J.-C.S. Sciage SA intègre la holding: J.-C.S Holding SA.

Après plus de dix ans, l'effectif de l'entreprise a atteint le nombre de 15 ouvriers avec 10 bus complètement équipés pour les chantiers, 4 camions scieurs et 1 Mecalac scieuse. L'entreprise basée au centre de la Suisse romande dans le canton de Fribourg peut desservir par ses prestations l'ensemble du pays et même au-delà des frontières.

J.C.S. Sciage SA vous propose une large étendue de ses prestations à travers son site en mettant à disposition ces meilleurs spécialistes en sciage, forage et découpe d'édifices à l'aide de son large éventail d'outils diamantés.

Grâce à cela, JCS Sciage SA est en mesure de découper les ouvrages en béton les plus «récalcitrants».

Notre principale préoccupation est de satisfaire au mieux nos clients, quelles que soient la situation, les contraintes du site ou encore les difficultés d'accès, que ce soit en Suisse ou en Europe.

Nos projets:

- Développement des techniques de sciage dans le génie civil avec des machines adaptées
- Développement de la société à l'étranger
- Recherche et développement de nouvelles machines pour la réfection de tunnels dans le domaine du sciage en collaboration avec la société Concept-Cutting Sàrl.

Nous sommes à votre disposition pour :

- Forages et sciages de béton
- Sciage de pierre naturelle
- Renforcement de structure
- Fraisage du béton
- Eclatage du béton
- Croquage du béton
- Démolition
- Sablage quartz



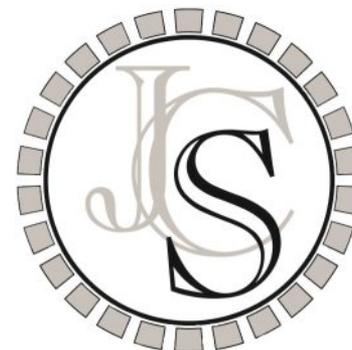
J.-C.S. Sciage SA

Chem. du Petit Vallon 2, 1616 Attalens

021 947 48 58

www.sciage-forage-beton.ch

info@sciage-forage-beton.ch





ÉTINCELLE n.f. (lat. scintilla)

1. ÉTINCELLE ÉLECTRIQUE

Peut endommager vos installations électriques

2. ÉTINCELLE DE GÉNIE

Pensez à nous appeler avant



cinelec

Spécialiste du contrôle d'installations électrique
Route du Madelain 4, 1753 Matran – www.cinelec.ch

Nos certifications



swissgrid



Cinelec SA
Route du madelain 4
1753 Matran
026/469 70 70
info@cinelec.ch
www.cinelec.ch

Organise d'inspection accrédité



Profitez de l'électricité en toute sécurité

Créée le 24 décembre 2003 par 4 distributeurs d'énergie électrique, Cinelec SA est un organe de contrôle accrédité spécialisé dans le contrôle des installations électriques. Active sur le canton de Fribourg, Broye vaudoise et Riviera, elle est le seule organe de contrôle accrédité du canton de Fribourg reconnue par l'Inspection fédérale des installations à courant fort selon l'ordonnance sur les installations à basse tension (OIBT).



Cinelec SA est un partenaire indépendant pour les propriétaires de maisons individuelles et de bâtiments, les régies immobilières, l'industrie et les services, les installateurs-électriciens et les distributeurs d'énergie électrique. La société intervient sur demande pour effectuer un contrôle de sécurité selon les exigences fixées dans l'OIBT. Quatre types de services sont offerts dans ce cadre : le contrôle périodique, le contrôle de réception, le contrôle final et l'expertise. L'installation doit être contrôlée à un intervalle compris entre un, cinq, dix ou vingt ans ou impérativement en cas de changement de propriétaire, si le dernier contrôle date de plus de cinq ans. En outre, l'OIBT exige un contrôle de réception effectué par un organe de contrôle indépendant suite à une nouvelle installation ou à une modification faite par un installateur électricien lorsqu'elles concernent des bâtiments avec un potentiel de dangers particuliers (avec une période de contrôle de moins de 20 ans ou installation photovoltaïque).



La société développe la formation continue pour les électriciens ainsi que pour les privés, gérances, concierges, etc.

Par ailleurs, Cinelec a obtenu du SAS une accréditation dans les domaines des installations :

- anti-nucléaires,
- médicaux,
- ferroviaires,
- routes nationales cl. 1 et 2,
- autorisations art. 13, 14, 15

ainsi que la certification installations photovoltaïques de Swissgrid.

Cinelec effectue également des bilans énergétiques CECB et des diagnostics amiante afin de faire profiter du contrôle OIBT et du CECB lors de la vente d'un bâtiment.



CECB
CERTIFICAT ÉNERGÉTIQUE CANTONAL DES BÂTIMENTS





Abonnement TA
personnalisé & sans engagement



TA Logistic

Déménagement

Nettoyages

Débarras

Location de véhicules

dés **29.-** /mois.

Abo TA tout inclus Contactez-nous sur

talogistic.ch 0800 23 26 26

Santé et bien-être



*du Lundi au dimanche
ouverture 24h/24*



www.leadertopfitness.ch

cours · fitness · wellness · rte du Château d'Afry · 1762 Givisiez · 026 466 36 66

www.atelier-detente.com

Villars-sur-Glâne

Rte du Soleil 2

*Atelier
Détente*

Mireille Cuendet



Reiki

Poterie

Art-thérapie

Lithothérapie

+41 79 293 70 69

mireille.cuendet@atelier-detente.com

Sociétés spécialisées / organisations de patients

Addiction suisse / Sucht Schweiz 021 321 29 11
Avenue Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne
info@addictionsuisse.ch, www.addictionsuisse.ch

alzheimer fribourg / Alzheimer Freiburg 026 402 42 42
Rte St Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg
info.fr@alz.ch, www.alz.ch/fr/

Ass. fribourgeoise des malentendants
secretariat@malentendants-fribourg.ch
www.malentendants-fribourg.ch

diabètefribourg / diabetesfreiburg 026 426 02 80
Route St-Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg
info@diabeteffribourg.ch / info@diabetesfreiburg.ch
www.diabetesfreiburg.ch

**Fédération suisse des aveugles et malvoyants
Schweiz. Blinden- u. Sehbehindertenverband** 026 672 14 5
Impasse des Bouleaux 21, 1786 Sugiez
a.zullo@bluewin.ch, www.sbv-fsa.ch/fr/sections/fribourg

**Groupement des psychiatres-psychothérapeutes
fribourgeois / Freiburger Gesellschaft der
Psychiater u. Psychotherapeuten** 026 422 37 32
Av. Jean-Paul II 5a, 1752 Villars-sur-Glâne
www.gppf.ch

Ligue contre le cancer / Krebsliga 026 426 02 90
Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg 0800 11 88 11
(Ligne InfoCancer)
helpline@liguecancer.ch / helpline@krebssliga.ch
www.liguecancer-fr.ch

Ligue pulmonaire / Lungenliga 026 426 02 70
Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg
info@liguepulmonaire-fr.ch, www.liguepulmonaire-fr.ch

**Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme /
Rheumaliga Freiburg** 026 322 90 00
1701 Fribourg
info.fr@rheumaliga.ch, www.ligues-rhumatisme.ch/fr

Palliative ch 044 240 16 21
Bubenberglplatz 11, 3011 Berne
info@palliative.ch, www.palliative.ch

Parkinson Suisse 021 729 99 20
Avenue de Sévelin 28, 1004 Lausanne
info.romandie@parkinson.ch, www.parkinson.ch

Ass. fribourgeoise des malentendants
secretariat@malentendants-fribourg.ch
www.malentendants-fribourg.ch

Procap Lausanne et environs 021 617 60 12
Allée du Bornan 8a, 1007 Lausanne
procap.lausanne@bluewin.ch, www.procap-lausanne.ch

HÔPITAUX

Clinique Générale – Ste-Anne SA 026 350 01 11
Rue Hans-Geiler 6, Fribourg
info@cliniquegenerale.ch, www.cliniquegenerale.ch

Hôpital cantonal 026 306 00 00
Chemin des Pensionnats 2-6, 1752 Villars-sur-Glâne
info@h-fr.ch, www.h-fr.ch

Hôpital Daler 026 429 91 11
Rte de Bertigny 34, Fribourg
hospital@daler.ch, www.daler.ch

SPITEX

Rue de Locarno 8, Fribourg 026 322 21 21
info@spitexvillecampagne.ch / info@spitexstadtland.ch
www.spitexvillecampagne.ch



Rue des Platanes 1
1752 Villars-sur-Glâne
078 903 7873 / 026 400 0096
queen.nails2019@hotmail.com



Onglerie (mains et pieds)
Microblading
Extension des cils et épilation



Helene Mandalidis
Leadership Coach - Mentor - Trainer
Change Management Consulting

mandalidis Sàrl
Route des Blés d'Or 4
CH-1752 Villars-sur-Glâne

+41 (0)79 502 15 28
helene@mandalidis.ch
www.mandalidis.ch

Prossana

magasin de produits naturels
& centre de naturopathie

LA NATURE PREND SOIN DE VOUS

rue Hans-Geiler 2
1700 Fribourg
026 321 46 93
info@naturopathie-fribourg.ch

www.naturopathie-fribourg.ch



Julie Eichenberger-Blatt
homéopathe &
naturopathe diplômée



Atera Santé

Alexandra Tercier

Massothérapeute
Massage relaxant, point trigger reiki

rue du Centre 4

1752 Villars-sur-Glâne
Cormanon Centre

077/522.79.88

Osez prendre ce temps pour vous...

Amis Forever
Pompes Funèbres pour animaux
www.amisforever.ch 7/7 079 8000 226

L'ORIGINE

INSTITUT DE BEAUTÉ

FÊTE SES 1 ANNÉE



Julie Wicht
Esthéticienne CFC
16 ans d'expérience

"Notre clientèle est ravie de pouvoir prendre rendez-vous directement via notre site internet"



Florence Cousinou
Esthéticienne CFC
4 ans d'expérience

L'institut L'Origine est né d'une rencontre amicale et professionnelle entre deux esthéticiennes passionnées par leur métier, qui ont l'amour du travail bien fait. Nous avons créé un lieu de soins, accueillant et chaleureux où chaque client(e) est unique et reçoit de ce fait un conseil personnalisé et une prise en charge complète. Nous mettons un point d'honneur à vous proposer des prestations de qualité et des résultats visibles grâce à notre savoir-faire, nos produits Dermalogica ainsi que nos appareils haute technologie. Venez découvrir notre institut situé au centre de Fribourg, c'est avec plaisir que nous vous présenterons notre palette de soins corps et visage.

"Nous sommes toujours à la recherche des dernières nouveautés en matières de soins esthétiques afin de proposer à notre clientèle le meilleur pour elle"

GUIDANCE OFFICE

Cabinet de médecine holistique

Guidance

- Conseils de vie (plans privé et professionnel)
- Conseils de guérisons (plans physique et émotionnel)

Coaching

- Développement personnel
- Assistance de vie quotidienne et accompagnement
- Loi de l'attraction
- Auto-guérison
- Initiations

Accompagnement thérapeutique

- Accompagnement holistique des 5 corps
- Accompagnement de l'éveil et de la conscience
- Traitement de maux en tout genre sur les plans physiques et émotionnels
- Traitements assistés
- Traitements énergétiques à distance
- Géobiologie
- Initiations

Radiesthésie

- Pendule de Toth
- Tenseur énergétique
- Nettoyage de lieux
- Détections énergétiques
- Initiations

Soins énergétiques

- Méthode de guérison du Triangle d'Or
- Soins par la radiesthésie
- Tarots
- Runes
- Lithothérapie
- Sonothérapie
- Aromathérapie
- Colorothérapie
- Initiations

GUIDANCE OFFICE

Thierry Maillard
Rue du Pont-Suspendu 8, 1700 Fribourg
026 481 20 20 / 079 774 19 91
thierry.maillard.ch
www.gotm.ch





My Serenity

Soins & Bien-Être
Rue du Simplon 11
1700 Fribourg



Pathy Gaspoz
Thérapeute-Guérisseuse
079 363 66 34 | myserenity@bluewin.ch | www.sante-pro.ch



Espace du Petit Paradis
Rue de Lausanne 38-40
1700 Fribourg
www.petit-paradis.ch

Toute l'équipe vous accueille avec plaisir dans notre espace

MY SERENITY



Je m'appelle Pathy et je recherche avant tout l'équilibre et l'harmonie intérieure. Ma passion (ou vocation) est le bien-être de tous, consciente que la sérénité est en chacun de nous !

Guérisseuse de naissance, je suis attirée par tout ce qui touche à la nature : ses esprits, ses êtres magiques et féeriques, sa flore, sa faune... en plus d'être fascinée et émerveillée par tout ce qui touche à l'ésotérisme, car selon moi, TOUT EST LIÉ : santé, énergies terrestres et cosmiques, mental, bien-être, alimentation...

Métissée, je suis née au Bénin d'une mère africaine et d'un père suisse.

J'ai développé très tôt des capacités extrasensorielles telles que la guérison, dons de vision et autres... C'est donc tout naturellement que j'ai emprunté le chemin qui m'était destiné : être au service des autres pour le plus grand bien de tous.

J'ai en moi des potentiels extraordinaires que j'accomplis avec beaucoup d'humilité et de gratitude.

Mon don de clairvoyance me permet de mesurer les énergies de chaque être, chose ou lieu... Je ressens les vibrations de tout ce qui m'entoure, visible ou invisible.

En évolution constante, j'ai découvert récemment de nouvelles capacités médiumniques et continue dès lors de me former pour parfaire mes dons afin de mieux vous guider !



Pour résumer ; on pourrait dire que mes sens surdéveloppés ont fait de moi une guideuse d'âmes, que mon don de guérison m'a été transmis par mes ancêtres et que mes très nombreuses vies antérieures ont animé mon être d'une puissante énergie d'amour et remplit mon esprit des connaissances universelles.

« Être en harmonie avec soi-même, c'est être à l'écoute de son âme »

My Serenity – Soins & Bien-Être

Rue du Simplon 11 – 1700 Fribourg

079 363 66 34

myserenity@bluewin.ch, www.sante-pro.ch

Luce Golliez

**Infirmière H.M.P. (hygiène maternel et pédiatrie)
Travail de fouille sur chantier archéologique
Doc Rêves (clown à l'hôpital en pédiatrie)
Kinésiologue**

Parcours atypique ... c'est le mien...

Après 12 ans de pratique dans un service de chirurgie orthopédie pédiatrique, l'envie, le besoin de changement de voie c'est fait sentir.

Des suites d'un soucis de santé (hernies discales cervicale) j'ai découvert la kinésiologie. Au vu des bénéfices physiques, psychiques, émotionnels et personnels, je n'ai pas hésité à me former dans ce domaine riche et passionnant (et cela continue).

J'ai également découvert son application auprès des animaux, et là, croyez-moi, j'ai expérimenté d'extraordinaires moments forts et magiques!

Le besoin de changement s'est fait de plus en plus ressentir, mais dans quelle direction aller????

J'ai dans cette période entendu parlé d'une fondation qui effectue des visites auprès des enfants hospitalisés. Wow, j'ai donc lancé un appel d'offre. Belle surprise, une formation, la 1^{ère} a débuté peu de temps après. J'ai pu y accéder et cela fait 23 ans que cela dure

J'ai donc quitté les soins pour me permettre de vivre toutes ces expériences. Mais comme il fallait tout de même faire bouillir la marmite... ça tombait bien le service archéologique engageait du monde pour des fouilles d'urgence (construction autoroutière) – j'y suis restée 3 ans. Expérience très riche et concrète quand à nos racines et notre histoire ainsi qu'une riche expérience humaine.

Cela fait 20 et 23 ans (environ...) que la kinésiologie et le clown sont mes professions, de cœurs et de passions. Ce parcours est extrêmement riche de rencontres, avec les ami(e)s, les collègues, la clientèle, les formations, les échanges, l'évolution, les ressources et cela continue ...

Je travaille deux jours par semaine en cabinet (espace du Petit Paradis à la rue de Lausanne 38-40 à Fribourg) pour la pratique de la kinésiologie.

Et entre deux et trois jours par semaine avec la Fondation Théodora (Morges, Payerne, Sion, Monthey)... comme Docteur des Rêves clown à l'hôpital.

Ceci fait de ma vie de riches et merveilleuses expériences et rencontres humaines, d'évolution, de partages et permettez que je vous souhaite le meilleur, avec les tumultes et les beautés que la vie place sur votre route.

Espace du Petit Paradis

Rue de Lausanne 38-40
1700 Fribourg
079 218 60 45

www.petit-paradis.ch





Ophélie Thénot

Psychologue spéc. en psychothérapie FSP
Ruelle des Arcades 3
1470 Estavayer-le-lac
079/853 75 85
www.opheliethenotpsy.ch

- Psychothérapie
- Spécialiste EMDR
- Psychologie du sport/
préparation mentale
(DAS en cours)

Ton bien-être à l'IDH

Nous t'offrons l'expérience du bien-être et d'accroître
ta qualité de vie sur le plan personnel et intérieur



Spécialistes du Yoga

Sérénité, harmonie, équilibre, estime de soi et santé.
Laisse-nous le soin de t'accompagner à les réaliser.
Excellence dans l'enseignement du yoga.

Méditation et Développement Spirituel

Apaise ton mental et tes émotions, élimine le stress,
gagne en positivité et confiance grâce à la Méditation.



Institut de Développement Humain, Route de l'Aurore 2b, Fribourg
idh-suisse.ch  079 / 628 78 91

Atelier Détente

Bienvenue à l'atelier détente.

Mireille Cuendet en tant que thérapeute a ouvert cet atelier pour accueillir, avec bienveillance, des adultes et des enfants ayant besoin de créer. Certaines thérapies sont remboursées par les assurances complémentaires.

Cet atelier a vu le jour en automne 1991 dans le Canton de Vaud, puis pour des raisons économiques est arrivé en 1995 à Villars-sur-Glâne.



Le but de l'atelier est le bien être ou la guérison des problèmes des individus :

- Par la détente grâce au reiki
- Par la discussion autour d'une tasse de thé
- Par la créativité grâce au travail de diverses terres
- Par le travail sur Soi grâce à l'art thérapie
- Par l'étude de son nom et sa date de naissance grâce à la pentanalogie
- Par le confort des personnes chez soi grâce à la géobiologie (c'est l'étude énergétique des personnes dans leur habitat et leur environnement).
- Par la méditation
- Par la lithothérapie



Vous trouverez tous les détails sur le site : www.atelier-detente.com

ATELIER DETENTE
MIREILLE CUENDET
rte du Soleil 2, 1752 Villars sur Glâne
079 293 70 69

mireille.cuendet@atelier-detente.com
www.atelier-detente.com

Prosana

magasin de produits naturels
& centre de naturopathie

Centre de médecine naturelle
Conseil santé personnalisé
Alimentation biologique

Compléments alimentaires
Huiles essentielles
Produits sans gluten

Tisanes de qualité
Cosmétiques naturels
Espace bébé

LA NATURE PREND SOIN DE VOUS

Prosana associe intelligemment la vente de produits naturels à un centre de naturopathie.

Situé au centre de Fribourg dans le quartier de Pérolles (à 5 min de la gare), Prosana existe depuis 1947. Lorsque nous l'avons repris fin 2011, notre idée était de créer un centre de naturopathie tout en préservant le magasin historique déjà existant. La synergie entre les soins proposés et la vente de produits naturels nous est apparue évidente. Nous souhaitons apporter une écoute et des conseils personnalisés, proposer des solutions naturelles à toute situation pour nos clients et nos patients.

MAGASIN DE PRODUITS NATURELS

Si vous êtes à la recherche de produits naturels de qualité, vous trouverez un vaste choix pour satisfaire vos besoins, vos envies et ... des découvertes! Prosana s'investit pour que vous trouviez votre bonheur en sélectionnant soigneusement les articles tout en tenant compte de notre devise « bon pour la santé ».

Nous vous proposons l'un des plus grands choix de compléments alimentaires de Fribourg, des remèdes phytothérapeutiques, de produits alimentaires biologiques (ainsi que des produits sans gluten, sans lactose, sans sucre...), des cosmétiques naturels, un espace bébé et bien d'autres choses encore.

LE CENTRE DE NATUROPATHIE

La naturopathie (médecine traditionnelle européenne) est une approche qui prend en compte l'être humain dans sa globalité, agit sur les causes plutôt que sur les symptômes et intervient en fonction du terrain spécifique de chacun. Au sein de Prosana, vous trouverez une équipe de praticiens qualifiés qui saura vous proposer différentes approches en fonction des problématiques rencontrées. Parmi celles-ci, vous trouverez la phytothérapie, l'homéopathie, la nutrition et d'autres spécialités. Le but recherché est d'améliorer le capital santé et, dans le cas d'une maladie, participer activement à la guérison. Les thérapeutes qualifiés qui exercent à Prosana sont passionnés par leur travail et se réjouissent de vous accueillir pour une consultation.

JULIE EICHENBERGER-BLATT

Ma passion pour le vivant et ma vision holistique de l'être humain m'ont menée à m'intéresser aux médecines traditionnelles. La biologie classique ne m'apportant pas les réponses recherchées, je me suis naturellement tournée vers la naturopathie et ses notions de terrain. Fascinée par la complexité et la beauté des plantes, la phytothérapie est une part importante de ma pratique de naturopathe. Pour approfondir cette notion de globalité ainsi que celle de terrain, je me suis spécialisée en homéopathie, essentielle, à mon sens, dans le traitement des maladies chroniques. L'attention des enfants est privilégiée dans ma pratique afin de leur permettre un départ d'un bon pied dans la vie en optimisant leur capital santé. C'est au service de la santé que j'ai choisi de transmettre cette passion pour les plantes et le vivant de manière globale.



Julie Eichenberger-Blatt
homéopathe &
naturopathe diplômée

Prosana
magasin de produits naturels
& centre de naturopathie

rue Hans-Geiler 2
1700 Fribourg
026 321 46 93

info@naturopathie-fribourg.ch
www.naturopathie-fribourg.ch



Ophélie Thénot

Cabinet psychologie du sport

Améliorer ses performances sportives grâce au mental

Pour qui ?

Pour les sportifs élités ou amateurs qui souhaitent améliorer leurs performances à travers des outils de préparation mentale et de psychologie du sport.

Comment ?

Gestion de la pression en compétition
Amélioration de la confiance en soi et de la concentration
Modification des schémas de pensées négatives
Gestion du stress et des émotions
Retour au sport après une blessure
Soutien aux entraîneurs / parents
Gestion et cohésion d'équipe
Conférences/formations

Qui suis-je ?

Après un Master en psychologie et l'obtention du titre de psychologue FSP, j'ai décidé de me spécialiser dans le domaine de la psychologie du sport et de la préparation mentale. Je suis en train de terminer ma formation en psychologie du sport (DAS à Lausanne).

Passionnée de sport, je m'adapte rapidement à votre contexte sportif car je suis formée à accompagner des athlètes dans toutes les disciplines.

Concrètement, comment se déroule un suivi ?

Je vous propose des séances adaptées à vos besoins qui peuvent se dérouler aussi bien en cabinet que sur le lieu d'entraînement et de compétition. Un suivi d'équipe est également possible.

**N'hésitez pas à me contacter
afin d'en savoir plus sur les possibilités de soutien que
je peux vous offrir**



Ophélie Thénot

Ruelle des Arcades 3
1470 Estavayer-le-Lac

Rte de la Glâne 107
1752 Villars-sur-Glâne

079/853 75 85

www.opheliethenotpsy.ch
info@opheliethenotpsy.ch



Avec plus de 10 ans de pratique, Olga est une artiste hors pair, adorée par ses clientes. Elle est membre de la commission d'assurance qualité et formatrice pour le brevet fédéral de dermapigmentologue. Olga participe comme juge dans différents championnats internationaux et reste à l'avant-garde des technologies du moment.



Olga pratique une nouvelle génération de maquillage permanent «haute couture» destiné aux clientes les plus exigeantes et adresse tous les niveaux d'exécution, du plus léger au plus sophistiqué.



Olga Maquillage Permanent
Grand-Rue 63
1700 Fribourg

“

De nombreuses clientes me consultent pour la reprise de travaux de basse qualité et pour le détatouage. Pour rester à la pointe, il faut innover et s'adapter aux besoins des clientes.

Olga Lutz

«Un beau visage est un avantage préférable à toutes les lettres de recommandation»

Aristote



Institut pause douceur

Megan Pillonel, **esthéticienne CFC et massothérapeute diplômée**, vous accueille dans son havre de paix en plein cœur de Fribourg.

Du bout des pieds à la pointe des cheveux, une large palette de soins est à votre disposition. Des soins naturels et des produits bios d'une efficacité réelle, voici ce que vous propose l'Institut Pause Douceur.

Douces Angevines, Couleur Caramel et Florame sont des marques pionnières dans le bio, à base de macérats de plantes ainsi que d'huiles essentielles pour satisfaire les peaux les plus exigeantes.

L'Institut pause douceur vous propose des soins du visage, soins du corps relaxants et thérapeutiques, ongles, des maquillages de jour ou de mariée et des épilations au fil ou à la cire nouvelle génération.

Des forfaits «Mariage» et «Grossesse» sont disponibles pour vous accompagner durant ces périodes uniques de votre vie.

Chaque soin peut être personnalisé selon vos envies et vos besoins, n'hésitez pas à nous contacter.

L'unique personne qui vous accompagne toute votre vie, c'est vous-même. Alors prenez soin de vous!

Au plaisir de prendre soin de vous.

RENSEIGNEMENTS

Institut pause douceur
Megan Pillonel
Grand rue 57, 1700 Fribourg

026 321 32 27
institut.pause.douceur@gmail.com
www.institut-pause-douceur.ch

Leader Top Fitness

HISTORIQUE

En ouvrant ses portes en 1985, le Leader Top Fitness a été le premier centre de fitness à Fribourg. En 2004, l'ancien propriétaire a remis son entreprise à M. Alain Amherd. Une nouvelle dynamique a été mise en place, de nombreux investissements ont été consentis. Toujours à la recherche de nouveautés pour ses membres, le Leader Top Fitness est le premier fitness ouvert 24 h/24 et 7 j/7 à Fribourg.

ATTRIBUTION

Ouvert 24 h/24 du lundi au dimanche, espace cardio-vasculaire, espace de musculation, personal training, cours collectifs variés (avec moniteurs et sur écran vidéo), espace wellness avec bain de vapeur et sauna, cafétéria, garderie d'enfants, parking.

PHILOSOPHIE

Le Leader Top Fitness, un fitness sympa, une ambiance familiale et conviviale. Son staff dynamique et professionnel saura vous encadrer, que ce soit pour des entraînements intensifs ou pour une remise en forme.

FONDATION

1985

PRÉSIDENT

Alain Amherd

COLLABORATEURS

20

RENSEIGNEMENTS

Leader Top Fitness
Route du Château d'Affry 6, 1762 Givisiez
026 466 36 66
info@leadertopfitness.ch
www.leadertopfitness.ch



Amis Forever

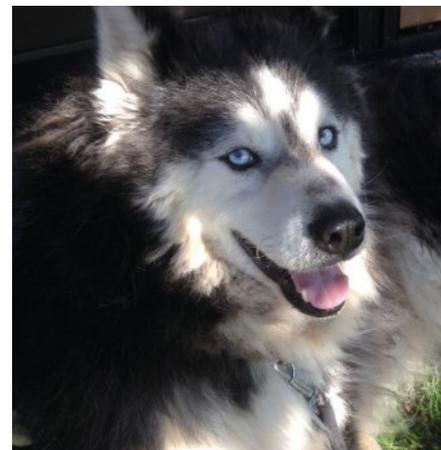
Pompes Funèbres pour animaux

C'est par amour des animaux que Josiane Stoll, installée à Prez-vers-Noréaz, a décidé de s'occuper de l'accompagnement de vos animaux de compagnie lors de leur décès.

Ce qui l'a poussée à passer le cap et créer sa société est le fait que l'équarrissage soit en fait transformé en combustibles pour alimenter les cimenteries. Pour elle cela n'est pas acceptable, par respect pour tout ce que votre animal vous a apporté durant sa courte vie.

La gestion de l'incinération, la remise en mains propre des cendres, l'écoute, le soutien et accompagnement avec la famille.

Quand vous rencontrerez Josiane Stoll, vous découvrirez les mots : passion, compassion et empathie.



Elle a donc créé sa propre entreprise de pompes funèbres pour animaux, y compris pour les chevaux – AMISFOREVER – et propose une palette de services diversifiés: venir prendre en charge la dépouille de votre animal chez le vétérinaire ou directement à votre domicile 7/7 jours, et l'emmener au crématorium.

Les cendres récupérées dans des urnes personnalisées vous seront rapportées ou remises au jardin des souvenirs de la SVPA au Refuge St-Catherine au Châlet-à-Gobet.

Amis Forever

079 800 02 26

www.amisforever.ch



Bien manger





Vrac boulevard

Epicerie durable

En route vers un nouveau mode de vie sans déchet!

Cette épicerie durable est l'un des plus grands magasins vrac de Suisse-Romande. Vous y trouverez, réunis sous une même enseigne: des fruits et légumes de saison, des produits laitiers, des cosmétiques et des produits ménagers. Les nombreux fournisseurs de Vrac boulevard sont choisis avec soin dans la région pour éviter des heures de transport et pour consolider le lien social. Un lieu privilégié à Villars-sur-Glâne pour vous accueillir dans un espace de 200 mètres carrés, à côté du garage Volvo Nicoli. Les mots d'ordre: bio, bio en transition, vegan, local et artisanal. On vous attend avec votre bocal!



Vrac boulevard
Rte de la Glâne 122
1752 Villars-sur-Glâne
026 303 43 23
bonjour@vracboulevard.ch
www.vracboulevard.ch

Le Buddha Bowl de Vrac boulevard

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de tomates cerise
- 500g d'épinards frais
- 200g de riz basmati
- 100g de lentilles vertes
- 200g de saumon
- 1CS de jus de citron
- 2CS de vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Mélange de graines
- Origan
- Sésame
- Sel



Le Saumon

- Dans un bol, coupez le saumon en fines lamelles
- Ajoutez-y 1CS de jus de citron, 2CS de vinaigre de cidre et 3CS d'huile d'olive
- Réservez

Les tomates

- Préchauffez votre four à 180°C
- Coupez les tomates en 2 et disposez-les dans un plat
- Salez, parsemez d'origan
- Enfourez à 200°C pendant 10minutes
- Réservez

Le riz et les lentilles

- Versez le riz dans l'eau bouillante puis faites cuire 9 min à petits bouillons
- Versez les lentilles dans 3x leur volume d'eau bouillante puis faites cuire 20 min à petits bouillons
- Une fois cuit, égouttez-les et remettez-les dans la casserole
- Salez, poivrez

Les épinards

- Équeutez les épinards
- Faites-les revenir dans une huile végétale avec une gousse d'ail
- Ajoutez-y votre mélange de graines

Disposez les diverses préparations en quartier dans votre assiette et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Bon appétit !

Le Pisy



Rue de Lausanne 29, 1700 Fribourg

078 699 22 67

info@masterfoodsarl.ch

Tajine poulet

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 cuisses de poulet
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

des épices à tajine
du Cumin
de l'eau

PRÉPARATION

Temps de préparation: 30 min

Temps de cuisson: 1 h

- Faire revenir le poulet à feu moyen pour qu'il soit un peu doré.
- Pendant ce temps, peler et couper les légumes: couper les carottes en 2, puis dans le sens de la longueur. Idem pour les courgettes. Couper les oignons en lamelles et les pommes de terres en 4.
- Mettre les légumes avec le poulet, rajouter les épices à tajine et le cumin. Mettez également un peu d'eau.
- Laisser cuire environ 1 heure et voilà, c'est prêt !





Restaurant Marathon • Avenue du Midi 7 • 1700 Fribourg • 026 422 37 06 • marathonrest@gmail.com

Galettes au Gruyère AOP et au lard

INGRÉDIENTS POUR 8 GALETTES

- 250 g** de Gruyère AOP
- 125 g** de farine de sarrasin
- 125 g** de farine de blé (type 550)
- 2** œufs
- 250 ml** de lait
- 250 ml** d'eau
- sel
- 80 g** de beurre
- 250 g** de lard en fines tranches
- ½ bouquet** de persil plat

PRÉPARATION

Mélanger les farines, les œufs, le lait, l'eau et un peu de sel jusqu'à obtention d'une pâte lisse, puis laisser reposer 30 min. Faire fondre 40 g de beurre et le laisser refroidir. Couper le Gruyère en fines tranches.

Incorporer le beurre fondu à la pâte. Couper les tranches de lard en deux et rôtir dans une poêle sans ajouter de corps gras. Retirer du feu et laisser s'égoutter sur du papier ménager. Laver la poêle et y faire fondre une partie du beurre restant. Ajouter 1/8 de la pâte et répartir sur la poêle en la pivotant légèrement.

Faire cuire les galettes à feu moyen 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis tourner. Disposer sur la surface quelques tranches de lard et de Gruyère AOP. Couvrir la poêle et laisser fondre le fromage environ 3 minutes. Rabattre le bord des galettes (environ 3 cm) sur la farce et, si besoin, les maintenir au chaud dans le four préchauffé à 50 °C. Laver le persil, l'essorer puis le hacher. Répartir sur les galettes.



Vie associative



A

Académie d'Orgue de Fribourg
www.academieorgue.ch

Action-Danse Fribourg
www.action-danse.ch

After Shave Jazz Band New Orleans
www.jazz-aftershave.ch

AGAPA Suisse-Romande
www.agapa-suisseromande.ch
P. 54

Ajax Fribourg Futsal
www.ajaxfribourg.ch

Alliance Française de Fribourg

**Alphornbläservereinigung
Deutschfreiburg**
www.alphorn-deutschfreiburg.ch

**American Football Club Fribourg
Cardinals**
www.afccardinals.ch P. 54

Amis de Bourguillon
www.bourguillon.wordpress.com

Amis de Fri-Art
www.fri-art.ch

Amis de la Marionnette
www.marionnette.ch

Amis de la Nature – URAN
www.an-uran.ch

**Amis de l'Orgue du Collège
St-Michel – AOCSM**
www.aocsm.ch P. 55

Amis du Jardin botanique de Fribourg
www.unifr.ch/jardin-botanique

Amis du Musée Gutenberg
www.gutenbergmuseum.ch

Amis du Petit-calibre
www.pcfribourg.ch

Arc-Club Fribourg
www.arc-club-fribourg.ch

Archives de la Ville de Fribourg
www.ville-fribourg.ch

Archives de l'Etat de Fribourg
www.fr.ch/aeef

Arts martiaux russes
www.stenka.ch

Ass. de quartier Gambach-Guintzet
www.gambachguintzet.ch

**Ass. des commerçants, artisans
et industriels de Pérolles – ACAIP**
www.acaip.ch

**Ass. des habitants du quartier du
Palatinat-Grandfey**
www.palatinat.ch

**Ass. des intérêts du quartier de
Beaumont-Vignettaz-Monséjour**
www.aiqbvm.ch P. 55

**Ass. des intérêts des com-
merçants et artisans des quar-
tiers de la Basse-Ville – AICAB**
www.basse-ville.ch P.

**Ass. des intérêts du
quartier du Bourg**
www.lebourg.ch

**Ass. des quartiers
Jura-Torry-Miséricorde**
www.quartiers-jtm.ch

Ass. du quartier de Pérolles
www.asqupe.ch

**Ass. fribourgeoise de Badminton –
AFB**
www.badminton-fribourg.ch

**Ass. fribourgeoise de Basket –
AFBB**
www.afbb.ch

**Ass. fribourgeoise de football –
AFF**
www.football.ch/aff

**Ass. fribourgeoise de hockey sur
glace**
www.afhg.ch

**Ass. fribourgeoise de
Randonnée Pédestre – AFRP**
www.fribourgando.ch

**Ass. fribourgeoise de
tennis de table**
www.aftt-fttv.ch

**Ass. fribourgeoise d'éducation
physique et de sports scolaires**
www.afeps.ch

**Ass. fribourgeoise des
Malentendants**
www.malentendants-fribourg.ch

Ass. fribourgeoise des sports – AFS
www.afs-fvs.ch

Ass. Jeune Musique – AJM
www.jeunemusique.com

**Ass. pour la défense des intérêts du
quartier d'Alt – ADIQA**
www.quartierdalt.ch

**Ass. suisse des femmes diplômées
des universités**
www.unifemmes.ch
www.akademikerinnen.ch/fr/
fribourg

**Ass. suisse des infirmières et
infirmiers, section Fribourg – ASI**
www.asi-sbk-fr.ch

B

Badminton Club Fribourg
www.bcfribourg.ch

Basket Club Elfic Fribourg
www.elfic-fribourg.ch

Basket Club Isotop

Belluard Bollwerk
www.belluard.ch P. 56

**Bibliothèque cantonale et
universitaire Fribourg**
www.fr.ch/bcuf P. 68

**Bibliothèque de la ville de
Fribourg**
www.bibliothequefribourg.ch

Bibliothèque des Arts et Métiers
www.epaifribourg.ch/bam

**Big Band du Conservatoire de
Fribourg – BBCF**
www.bbcf.ch

Billard-Club Fribourg
www.billard-club-fribourg.ch P. 56

Boccia Club Amical

Boccia Club Fribourg Beauregard

Brass Band Fribourg
www.brassbandfribourg.ch

Budo Centre Fribourg
www.tcfribourg.ch

Bushido Club
www.bushidoclub.ch

C

Cadre Noir et Blanc de Fribourg
www.cadrenoiretblanc.ch

Café-Théâtre Le Bilboquet
www.lebilboquet.ch

Canoë Club Fribourg
www.kayakfribourg.ch P. 57

Capoeira Gerais Fribourg
www.capoeirafribourg.ch

Carnaval des Bolzes de Fribourg
www.carnavaldesbolzes.ch P. 57

Cercle du Bourg
www.cercledubourg.ch

**Cercle fribourgeois des amis de
l'art antique**
www.antikekunst.ch

Cercle ornithologique de Fribourg
www.lecof.ch P. 58

C'est un signe
www.cestunsigne.ch

CHARLATAN
www.charlatan.ch

Chœur Arsis
www.choeur-arsis.ch P. 58

Chœur de dames VOCALISE**Chœur de JADE**www.choeurdejade.ch**Chœur de la Cathédrale St-Nicolas****Chœur des XVI****Choeur mixte St-Jean**www.cecilienne-saint-jean.ch**Chœur mixte de St-Maurice**www.stmaurice-fribourg.ch**Chœur mixte de St-Paul**www.chant.ch**Chœur mixte de St-Pierre****Choeur mixte de Ste-Thérèse de Lisieux****Chœur mixte du Christ-Roi**www.christ-roi.ch**Chœur St-Michel**www.choeursaintmichel.ch**Chœur Symphonique de Fribourg**www.csfribourg.ch**Ciné-Club Universitaire Fribourg**www.cine-club.ch**Cirque Toamême**www.toameme.ch P. 59**Club Alpin Suisse, section Moléson**www.cas-moleson.ch P. 59**Club Athlétique Fribourg**www.caf.ch**Club Aviron de la Ville de Fribourg**www.avironfribourg.ch P. 60**Club de bonsaï – Yama Sakura**www.bonsai-fribourg.ch**Club de bridge des Quatre Trèfles**www.bridgeclubfribourg.ch**Club de Handball Fribourg**www.handballfribourg.ch**Club de Jiu-Jitsu brésilien Gracie Barra**www.gbfribourg.ch**Club de patinage artistique Fribourg et Romont**www.cpf.fr.ch**Club de pétanque de Beauregard****Club de pétanque Neuveville – CPNF**www.cpnf.ch**Club de pétanque de Péroles Fribourg – CPPF****Club de tennis de table Fribourg**www.cttfribourg.ch**Club de Vo Viet-Nam**www.vo-vietnam.org**Club de yoga de rire**www.yogarire.ch**Club d'échecs de Fribourg**www.fribourg-echecs.com**Club des lutteurs de Fribourg et environs**www.clubdeluttefribourg.ch P. 60**Club du Tramway de Fribourg**www.fritram.org**Club fribourgeois d'aviation**www.aerodrome-ecuvillens.ch**Club sportif de pêche**www.clubsportifdepeche.ch**Club sportif des arbitres fribourgeois****Compagnie des Tours**www.les-tours.ch**Compagnie Fabienne Berger**www.fabienneberger.ch**Conservatoire de Fribourg**www.conservatoire-fribourg.ch**Contingent des Grenadiers fribourgeois**www.grenadiers-fribourg.com**Courtoisie et Savoir-Vivre**www.courtoisie-savoir-vivre.ch**Curling Club Fribourg-Düdingen**www.curlingfd.ch**D****DA MOTUS!**www.damotus.ch P. 61**Deutsche Bibliothek Freiburg**www.deutschebibliothekfribourg.ch**Deutscher Geschichtsforscher Verein des Kt. Freiburg**www.geschichtsverein-fr.ch P. 61**Deutschfriburgische Theatergruppe**www.dftg.ch**DIS NO**www.disno.ch P. 62**Divertimento vocale Freiburg**www.divertimentovocale.ch**Domus Antiqua Helvetica, section Fribourg**www.domusantiqua.ch**E****École Blue School**www.mx3.ch/stages/blueschoolecoledemusique**École de Boxe Fribourg****École de danse Anouk Dénervaud**www.anoukdanse.ch**École de danse La Planche**www.danselaplanche.ch P. 63**École de danse orientale Maryam**www.maryam.ch**École des parents**www.edpfr.ch P. 62**École Russe Fribourg**www.ecolerussefribourg.ch**Ensemble Orlando Fribourg**www.orlando-fribourg.ch**Ensemble vocal de Villars-sur-Glâne**www.evv.ch**Ensemble vocal DEMUSICA**www.demusica.ch P. 64**Ensemble vocal Hortus Conclusus**www.hortus-conclusus.ch**Ensemble vocal Mon Pays**www.mon-pays-groupe-folkloriquefribourg.ch**Ensemble vocal Utopie**www.choeur-utopie.ch P. 64**Equilibre et Nuithonie**www.equilibre-nuithonie.ch**Espace culturel le Nouveau Monde**www.noveaumonde.ch**Espace femmes – Frauenraum**www.espacefemmes.org**F****FC Beauregard****FC Central**www.fc-central.ch**FC Étoile Sport**www.etoilesport.ch**FC Richemond****FC Schönberg**www.fcschoenberg.ch**Fédération internationale de Volleyball**www.fivb.org**Festival international de films de Fribourg – FIFF**www.fiff.ch

Festival International de Musiques Sacrées
www.fims-fribourg.ch P. 65

Floorball Fribourg
www.floorballfribourg.ch

Fribourg Natation
www.fribourg-natation.ch

Fribourg Olympic Basketball
www.fribourg-olympic.ch

Fribourg Tourisme
www.fribourgtourisme.ch

Fri-Movie
www.fri-movie.ch

Fri-Son
www.fri-son.ch P. 65

FSG Fribourg
www.fsg-fribourg.ch

FSG Sarine

Futnet Fribourg Titans
www.fribourgtitans.ch

Futsal Team Fribourg Old Fox

G

Gemeinnütziger Frauenverein Freiburg
www.gfv-fr.ch

Guggenmusik 3 canards
www.3canards.ch P. 66

Gym Hommes Fribourg

H

HC Black Cats
www.hcblackcats.ch

HC Fribourg-Gottéron SA
www.gotteron.ch

HC Ladies Hockey Fribourg
www.fribourg-ladies.ch

HC Sarine

Histoires d'ici
www.histoiresdici.ch

I

Institut fribourgeois d'Héraldique et de Généalogie
www.ifhg.ch P. 66

Intérêts du quartier de la Grand-Fontaine

Intérêts du quartier de la Neuveville – IQN
www.neuveville-fr.ch

J

JeunesParents
www.jeunesparents.ch P. 67

Jeunesses musicales de Fribourg
www.jmfr.ch

Jodlerklub Edelweiss Freiburg

Judo Club Villars-sur- Glâne/ Fribourg
www.judo-vsg-fribourg.ch

Junior Entreprise Fribourg
www.jef.ch

K

Kantons- u. Universitätsbibliothek Freiburg
www.fr.ch/de/kub P. 68

Karatedo Fribourg
www.karatedo-fribourg.ch

Karaté Dojo Fribourg
www.karate-dojo-fribourg.ch P. 67

Kellerpoche Freiburg
www.kellerpoche.ch

Kinder- u. Jugendmedien Bern-Freiburg – KJM
www.kjmbefr.ch

Krav Maga
www.krav-maga.ch

Kultur Natur Deutschfreiburg – KUND
www.kund.ch

L

La Bertholdia
www.labertholdia.ch

La Cantilène
www.cantilene.ch

La Chanson de Fribourg
www.lachansondefribourg.ch P. 69

La Concordia
www.laconcordia.ch P. 69

La Découverte de la Musique Ancienne – ADMA
www.adma.ch

La FoiR
www.foir.ch

La Lanterne Magique
www.lanterne-magique.org/
la-lanterne-magique-fribourg

La Lyre de Fribourg
www.lyre-fribourg.ch

La Maîtrise de Fribourg
www.maitrise.ch

La Spirale
www.laspirale.ch

L'Accroche-Chœur Fribourg
www.accroche-choeur.ch

Lacrosse Club Fribourg
www.fribourglacrosse.ch

Landwehr
www.landwehr.ch P. 70

Le Guignol à roulettes
www.guignol.ch

Le Lions Club Fribourg Ln'G
www.fribourglng.lionsclub.ch

Le Port de Fribourg
www.leport.ch

Les cadets de la Concordia Fribourg
www.cadets-laconcordia.ch

Les concerts de la Semaine sainte
www.concerts-semainesainte.org

Les Enchanteurs
www.les-enchanteurs.ch P. 70

Les Marmousets
www.lesmarmousets.ch

LivrEchange
www.livrechange.ch

Ludothèque de la ville de Fribourg
www.ludothequefribourg.ch

L'Union Instrumentale de Fribourg
www.uif.ch P. 71

M

Maison de l'aide et de la culture – MALAC
www.malac.ch

Männerchor Saanegruss Freiburg
www.saanegruss.ch

Mastazz Dance & CO
www.mastazzdanceco.com P. 71

Maxi Beaux Arts
www.maxibeauxarts.ch

Moto Auto Club Fribourg

Mott'iv sports et loisirs
www.mottiv.ch

Mouvement des Aînes
www.mda-fribourg.ch P. 72

Musée de la Marionnette
www.marionnette.ch P. 72

Musica Virtuosa
www.festivaldulied.ch

Musica Viva
www.musicaviva-fribourg.ch P. 73

N

Nouvel Opéra de Fribourgwww.nov.ch

O

Octuor Contretempswww.contretemps.ch**Orchestre de la Ville et de l'Université de Fribourg**www.unifr.ch/ovuf**Orchestre des Jeunes de Fribourg**www.ojf.ch P. 73

P

Passeport Vacances – Ferienpasswww.passeport-vacances-fribourg.ch**Passerelle Kerzers**www.passerelle-kerzers.ch P. 8**Petit théâtre de la ville de Fribourg**www.petit-theatre.ch**Photo-Club Fribourg**www.photofri.ch**Polysport Club Saane**www.pcsaane.ch**Pro Fribourg**www.pro-fribourg.ch**Pro Natura Fribourg/Freiburg**www.pronatura-fr.ch P. 74**Pro Senectute**www.fr.pro-senectute.ch**Pro Ticino, Sezione di Friburgo**www.proticino.ch

R

Rencontres de Folklore Internationales de Fribourgwww.rfi.ch**REPER**www.reper-fr.ch P. 74**RESPIRE**www.respirefribourg.ch P. 6, 7**Rugby Club Fribourg**www.rugby-fribourg.ch

S

Scrabble Club Fribourgwww.fssc.ch**Ski Club Fribourg**www.skiclubfribourg.ch**Società Dante Alighieri**www.ladante.ch**Société canine Fribourg**www.societe-canine-fribourg.ch**Société de Gymnastique Fides**www.turnverband-fides-freiburg.ch**Société d'aviron de Fribourg**www.safribourg.ch**Société de Gymnastique Fides**www.turnverband-fides-freiburg.ch**Société de tir de la Ville de Fribourg**www.tir-fribourg.ch P. 75**Société des Amis du Musée d'art et d'histoire**www.fr.ch/mahf**Société des Amis du Musée d'histoire naturelle Fribourg**www.mhnf.ch P. 75**Société des Concerts de Fribourg**www.concertsfribourg.ch P. 76**Société d'escrime Sarine-Fribourg – SESAF**www.escrimefribourg.ch**Société française de Fribourg****Société fribourgeoise de mycologie**www.mycofr.ch**Société fribourgeoise des auteurs**www.ssa.ch**Société fribourgeoise des écrivains**www.sfe-fsv.ch**Société fribourgeoise des sciences naturelles – SFSN**www.unifr.ch/sfsn**SOS Futures Mamans**www.sosfuturesmamans.org**Spartak Gym**www.swisspowerlifting.ch**Sport Handicap Fribourg**www.sh-fr.ch**Squash Club Fribourg**www.squashfribourg.ch**Streethockey Club Givisiez**www.shcgivisiez.ch**Swiss Basketball**www.swissbasketball.ch**Swissvolley**www.volleyball.ch

T

Tango Fribourgwww.tangofribourg.ch**Tchoukball Club Fribourg**www.tbcf.ch**Tennis-Club Aiglon**www.tcaiglon.ch**Theater in Freiburg**www.theaterinfreiburg.ch**Théâtre Crapouille**www.crapouille.ch**Théâtre de la Cité**www.tcf.ch**Théâtre de l'Ecrou**www.theatre-ecrou.ch**Théâtre des Osses**www.theatreosses.ch**Théâtre enfants Toc-Toc**www.theatre-enfants-toc-toc.ch**Théâtre on m'la dit**www.theatreonmladit.ch**Torii-Sport Fribourg**www.torii-sport.ch**Traits d'Union – corps de cadets de l'Union Instrumentale de Fribourg**www.lestraitsdunion.ch**Twirling Club de Fribourg**www.twirling-fribourg.ch

U

Unihockey Fribourgwww.unihockeyfribourg.ch**Union fribourgeoise du Tourisme**www.fribourgregion.ch**Union timbrologique fribourgeoise – UTF**www.vsphv.ch**Université Populaire Fribourg / Volkshochschule Freiburg**www.unipopfr.ch P. 76

V

Vélo Club Fribourg<https://veloclubfribourg.ch>**Visarte Fribourg**www.visarte-fribourg.ch P. 77**Vivre au Schoenberg**www.quartierschoenberg.ch P. 77**Volkstanzgruppe Freiburg****Volleyball Club Fribourg**www.vbc-fr.ch

W

WWF Fribourgwww.wwf-fr.ch P. 78

Z

Zaehringia Fribourgwww.zaehringia-fribourg.ch

AGAPA Suisse-Romande



AGAPA Suisse-Romande propose un soutien à toute personne suite à :

- un deuil périnatal, une ou plusieurs perte(s) durant la grossesse
- des blessures passées (négligences, maltraitements)
- une situation de survivance (perte de grossesse dans sa fratrie)

Les collaborateurs sont composés de professionnels spécialement formés.

Agapa propose: un soutien par téléphone ou par mail, différents accompagnements en individuel ou en groupe, des cafés deuil périnatal et des ateliers de développement personnel.

L'association organise régulièrement des stands d'information et de sensibilisation au deuil périnatal.

Le secrétariat situé à la rue de Morat propose également une importante bibliothèque, regroupant plus de 900 ouvrages.

Des fiches «ressources» et de nombreuses informations sont disponibles sur le site internet.

American Football Club Fribourg Cardinals – AFC



Idées et motifs

Fondé en 2003 par deux passionnés de football américain, l'AFC Fribourg Cardinals est le premier club du canton. Le club dispose d'une équipe Élite (dès 20 ans) ainsi que d'une équipe U19 (15-19 ans), encadrées par des head coaches de qualité (Heribert Glauser et Luis Samaniego). Toujours à la recherche de nouveaux membres, le club encourage toutes les personnes intéressées à nous contacter et nous rejoindre pour un essai!

Activités

Le football américain se pratique en Suisse depuis un peu plus d'une trentaine d'années. Il existe deux fédérations de football en Suisse: La SAFV (safv.ch) et la NSFL (nsfl.ch). L'AFC Fribourg Cardinals fait partie de ces deux fédérations mais ne participera pas au championnat NSFL cette saison. Le club est également très actif lors des manifestations fribourgeoises (FriGliss, EtuSound, Morat-Fribourg...). Les deux équipes se préparent à affronter leurs adversaires respectifs, et sont prêtes à en découdre! Toutes les informations concernant les entraînements et les matchs se trouvent sur le site internet du club.



AGAPA SUISSE-ROMANDE

vous propose :

soutien téléphonique
entretiens individuels
groupes de parole
groupes d'accompagnement
centre de documentation
séminaires de
développement personnel
formation interne

www.agapa-suisseromande.ch

FONDATION

1996

PRÉSIDENTE

Nicoletta Mena

MEMBRES

350

RENSEIGNEMENTS

Agapa Suisse-Romande
Rue de Morat 18 B, 1700 Fribourg
077 521 54 00
info@agapa-suisseromande.ch
www.agapa-suisseromande.ch

FONDATION

2003

COMITÉ

Loris Berchier (président)
Vincent Pilloud
Marco Lopes
Leonardo Wirz
Pierrot Blanc
Romain Béda

MEMBRES

70

LOCAL

Guintzet, 1700 Fribourg

RENSEIGNEMENTS

Romain Béda
078 739 52 18
res.publicques@afccardinals.ch
www.afccardinals.ch

Amis de l'Orgue du Collège St-Michel



L'Association des Amis de l'Orgue du Collège St-Michel (AOCSM) a pour but de faire découvrir les orgues de l'église St-Michel et son répertoire à travers les siècles.

Elle organise des concerts, manifestations et projets pédagogiques autour de cet instrument, qui a été restauré il y a quelques années. Elle organise chaque année le festival Les Canisius,

concerts de printemps du Collège St-Michel, un concert pédagogique destiné aux élèves du canton de Fribourg ainsi qu'un concert de Noël avec le Chœur St-Michel de Fribourg.



Ass. des intérêts du quartier de Beaumont-Vignettaz-Monséjour

Idées et motifs

C'était au début des années 1970, à l'époque où la construction d'imposants immeubles locatifs s'intensifiait dans le quartier de Beaumont, que l'idée germa de créer une association pour défendre les intérêts de ses habitants. Un soir de 1974, une cinquantaine d'habitants de ces quartiers s'étaient réunis en assemblée constitutive dans un local de l'école de la Vignettaz. L'objet était essentiellement de discuter du projet de statuts de la future association et d'élire les membres du comité.

L'association a pour but:

- de développer la qualité de vie sur son territoire
- d'étudier les problèmes d'urbanisme au sens large qui intéressent ses membres et de s'en faire le porte-parole auprès des autorités publiques ou de tout autre organisme de nature privée ou publique
- d'animer le territoire, notamment par la promotion de la formation des clubs sportifs et culturels
- d'organiser toute manifestation en rapport avec les buts de l'association

Activités

L'association des intérêts du quartier de Beaumont-Vignettaz-Monséjour organise les activités suivantes:

- apéritif des Rois
- assemblée générale
- match aux cartes
- fête de quartier ou Bénichon
- exposition tous les 3 ans des artistes du quartier
- lotos pour les enfants
- visites culturelles
- sortie des retraités
- chasse aux œufs
- fête des voisins

FONDATION

1974

PRÉSIDENT

Christophe Chassot

MEMBRES

8'000

RENSEIGNEMENTS

AIQBVM

1700 Fribourg
aiqbvm@bluewin.ch
www.aiqbvm.ch

FONDATION

1999

PRÉSIDENT

Gérard Vaucher

NOMBRES D'ADHÉRENT(E)S

40

RENSEIGNEMENTS

Rue St-Pierre Canisius 10
1700 Fribourg
026 305 41 20 / 079 679 93 82
contact@aocsm.ch
www.aocsm.ch

Belluard Bollwerk

Chaque été, le Belluard Bollwerk est un moment d'échange et de rencontre, rassemblant un public varié ainsi que des créatrices et créateurs internationaux dans un esprit d'ouverture et de bienveillance. Festival des arts contemporains alliant performance, danse, théâtre, musique et événements festifs, le Belluard Bollwerk produit et diffuse des formes comme des idées inventives et sans compromis.

Pour son édition 2020, qui aura lieu du 25 juin au 4 juillet, le Belluard Bollwerk réfléchit notamment à la question du monstre et du monstrueux. Qui sont les nouveaux monstres, comment occupent-ils nos vies, que font-ils/elles aux pratiques artistiques et que nous disent-ils des peurs de notre présent? Tantôt très intimes et poétiques, tantôt plus politiques et militantes, les propositions de créations qui seront produites pendant la prochaine édition du Belluard Bollwerk parlent toutes d'une certaine nécessité; celle de garder les yeux grands ouverts sur toutes les couches constitutives d'un réel contemporain.

Au Belluard Bollwerk nous souhaitons, par l'intermédiaire des pratiques artistiques, ouvrir les perspectives, démultiplier les possibles et les manières d'être et d'habiter dignement dans le temps.



Billard Club Fribourg



Le Billard Club Fribourg (BCF), fondé en 1922, est un des plus anciens clubs de billard de Suisse. Grâce au soutien de la Ville de Fribourg, le club est installé dans le merveilleux local au demi-sous-sol de la maison de culture artistique de Fribourg (Fri-Art).

Les membres actifs ont à disposition pour le moment, trois tables de carambole demi-match et une table de match, toutes de compétitions officielles ainsi qu'une table de Snooker 12ft.

Le BCF est un club privé. Nous n'avons pas d'heures d'ouverture régulières. Chaque membre possède une clé et peut accéder au local quand il le souhaite. Des cours d'initiation sont organisés individuellement sur demande et nous offrons des entraînements pour tous les niveaux.

Chaque premier mardi du mois, nous organisons des soirées portes ouvertes afin de faire découvrir le billard français et le snooker aux intéressés de 19:00 à 21:00 h.



FONDATION

1983

PRÉSIDENT

Oliver Collaud

MEMBRES

60

LOCAL

Esplanade de l'Ancienne Gare 3

RENSEIGNEMENTS

Case postale 214, 1701 Fribourg

026 321 24 20

info@belluard.ch

www.belluard.ch

FONDATION

1922

PRÉSIDENT

Jean-René Wisard

MEMBRES

27

RENSEIGNEMENTS

Billard Club Fribourg
Petites-Rames 22, 1700 Fribourg
077 410 10 30
info@billard-club-fribourg.ch
www.billard-club-fribourg.ch

Canoë Club Fribourg



Idées et motifs

Le Canoë Club Fribourg, fondé en 1970, est un club très actif qui s'est fixé de suivre la philosophie suivante :

- Permettre à tout jeune et adulte de découvrir le canoë-kayak
- Encourager la pratique d'autres sports
- Apprendre le respect du milieu naturel
- Respecter les règles pour une hygiène de vie saine
- Entretenir et intensifier les rapports de bonne camaraderie
- Soutenir la promotion touristique et le bilinguisme
- Être ouvert aux gens venant de tous les horizons

Activités

Le canoë-kayak étant un sport comportant plusieurs disciplines (riviè-re, slalom, régates, descente, polo). Cette variété permet d'offrir, toute l'année, un choix très large de cours. Au programme :

- cours d'initiation au kayak
- diverses sorties en kayak en Suisse et à l'étranger
- activités de compétition
- cours de kayak en piscine (hiver)
- camp J+S polysportif
- en dehors de l'eau: fitness, grimpe, vtt, randonnées à ski, ...

En plus des activités directement liées au club, le Canoë Club Fribourg offre aussi la possibilité d'organiser des cours privés (offre ouverte aux particuliers, écoles ou entreprises).

FONDATION

1970

PRÉSIDENT

Luca Haab

MEMBRES

133

LOCAL

Rte des Neigles 39, Fribourg

RENSEIGNEMENTS

Luca Haab

Ch. du Verger 6, 1700 Fribourg

info@kayakfribourg.ch

www.kayakfribourg.ch

Carnaval des Bolzes



Le Carnaval des Bolzes est le nom donné au carnaval de la ville de Fribourg. Depuis cinquante ans déjà, les rues de la Basse-Ville sont sublimes par les cortèges, les rires, la cacophonie des Guggenmusiks, les déguise-

ments, les Rababous et l'ambiance de tonnerre dans les bars, bistrot et caves.

Le Carnaval des Bolzes a lieu dans la Vieille-Ville de Fribourg, sur la place du Petit Saint-Jean.

Le GRAND CORTÈGE du Carnaval des Bolzes est une tradition qui perdure depuis plusieurs années. Composé de chars, de groupes et de Guggenmusik, le Cortège est un spectacle haut en couleurs à ne pas rater!



RENSEIGNEMENTS

comite@carnavaldesbolzes.ch

www.carnavaldesbolzes.ch

Cercle ornithologique de Fribourg



Cercle
Ornithologique
de Fribourg
www.lecof.ch

Historique

Un premier Cercle ornithologique avait été fondé par Cuony (1841-1915) qui en fut longtemps le président. Après une longue éclipse, le

Cercle ornithologique de Fribourg (COF) fut relancé en 1963.

Buts

Le Cercle ornithologique de Fribourg a pour but l'étude et la protection des oiseaux et de leurs biotopes. Il s'engage pour la sauvegarde de l'équilibre naturel.

Activités

Le COF organise des conférences et excursions gratuites et ouvertes à tous. Il encourage et soutient la formation et l'activité ornithologique de ses membres. Avec son Groupe des Jeunes, il organise des cours d'ornithologie et s'engage concrètement en faveur de certaines espèces prioritaires: pose de nichoirs, plateformes à Sternes pierregarin ou installation de tours à Hirondelles de fenêtre. Le COF soutient les groupes régionaux étudiant la migration automnale à la Berra et aux étangs de Payerne. Il publie un journal semestriel «Le Tichodrome».

Enfin, le COF défend les intérêts des oiseaux. Il intervient auprès des instances compétentes lorsque certains projets ou activités ne prennent pas suffisamment l'avifaune en considération lors de leur planification.

FONDATION

1963

PRÉSIDENT

Michel Beaud

MEMBRES

475

LOCAL

Café de la Gérine, Marly

RENSEIGNEMENTS

Cercle ornithologique de Fribourg
CP 96, 1707 Fribourg
Adrien Zeender
079 838 57 29
info@lecof.ch
www.lecof.ch

Chœur Arsis



Arsis, dans le chant grégorien, c'est l'impulsion musicale, l'élan, l'élévation. Ce terme d'origine grecque cristallise ainsi parfaitement les vœux et les aspirations du Chœur, fondé en 2006 par Pierre-

Fabien Roubaty.

Le Chœur Arsis compte actuellement une quarantaine de jeunes chanteurs. Tout en ayant une prédilection pour les compositeurs des XVIII^e et XIX^e siècles, le Chœur fait de régulières incursions dans des répertoires plus contemporains (B. Britten, L. BerNstein, A. Pärt, J. Rutter), sans négliger le patrimoine fribourgeois.

L'effectif réduit permet d'aborder des œuvres intimistes. Cependant de fréquentes collaborations avec des chœurs amis donnent à l'ensemble l'opportunité de chanter des œuvres aux dimensions plus imposantes, telles que la Neuvième Symphonie de L. van Beethoven, au Festival d'Interlaken 2010 (avec l'European Union Youth Orchestra, sous la direction de V. Ashkenazy).

En 2011, le chœur Arsis remporte le concours choral de Fribourg (prix du public et prix du jury), et se voit invité pour le concert d'ouverture de l'édition suivante.

Parmi les œuvres ambitieuses abordées par le chœur, citons Ein deutsches Requiem de Johannes Brahms, la Grande Messe en Ut de W.A. Mozart, le Requiem de Gabriel Fauré, le Magnificat et le motet Jesu, meine Freude de J.S. Bach ou encore le Psalme 42 de Felix Mendelssohn.



FONDATION

2006

PRÉSIDENTES

Darlane Savioz et
Jasmin Schneuwly

MEMBRES

40

RENSEIGNEMENTS

p.a Jean-Benoît Roubaty
Champ-de-la-Croix 19
1720 Corminboeuf
contact@choeur-arsis.ch
www.choeur-arsis.ch

Cirque Toamême



Idées et motifs

L'entraînement des techniques de cirque, la création et la préparation de spectacles, les tournées en Suisse et à l'étranger et les rencontres avec d'autres jeunes constituent

des activités idéales pour développer, hors de tout esprit de compétition, l'indépendance de chacun et la prise de responsabilité au sein d'un groupe.

Activités

L'association gère une école de cirque à Fribourg. Plus de 200 jeunes dès 4 ans (2 ans pour les cours parents-enfants) et adultes participent actuellement aux cours hebdomadaires, proposés dans la salle d'entraînement à l'ancienne usine électrique de la Maigrauge. Les cours sont donnés par des moniteurs professionnels, avec le soutien des élèves plus âgés.

- 20 cours de cirque de loisirs hebdomadaires
- création de spectacles avec les élèves de l'école, représentations lors de tournées en Suisse et en Europe
- animations et spectacles sur demande toute l'année



Club alpin Suisse, section Moléson



Idées et motifs

Faciliter l'accès à la montagne à tous les niveaux et à tous les âges (A), OJ & Adultes).

Plus de 300 courses programmées par année. Plus de 80 chefs de course certifiés. Formation de base en escalade, alpinisme d'été et d'hiver, perfectionnement et formation de chefs de course d'été et d'hiver.

Activités

- Alpinisme d'été
- Alpinisme d'hiver
- Cascade de glace
- Ski-alpinisme
- Escalade sportive
- Ski de randonnée
- Randonnée alpine
- Randonnée
- VTT
- Culture et environnement



FONDATION

1996

DIRECTEUR

David Largo

MEMBRES

300

RENSEIGNEMENTS

Association Cirque Toamême
Promenade du Barrage 1
1700 Fribourg
078 846 81 60
info@toameme.ch
www.toameme.ch

FONDATION

1871

PRÉSIDENT

René Gavillet

MEMBRES

2'200

RENSEIGNEMENTS

Club Alpin Suisse
Section Moléson
1700 Fribourg
079 322 66 18
presidence@cas-moleson.ch
www.cas-moleson.ch

Club Aviron de la Ville de Fribourg



Aviron/Rudern

Fille et garçon dès 12 ans, adultes dès 18 ans
Mädchen und Knaben ab 12 Jahre, Erwachsene ab 18 Jahre.

Sport d'équipe, en plein air, l'aviron est un sport complet et ouvert à tous. Il se pratique dans le cadre magnifique des boucles de la Sarine et du lac Schiffenen à 5 min du centre-ville. Véritable école de vie, ce sport permet de développer l'esprit d'équipe et la solidarité que se soit en compétition ou pour le plaisir.
Als Mannschaftssportart im Freien ist Rudern ein kompletter Sport. Dadurch entsteht Teamgeist und Solidarität.

Section Stand Up Paddle

Le Stand Up Paddle est un sport complet qui permet de faire travailler tout le corps et l'équilibre. Debout sur la planche, il permet de découvrir la nature dans d'excellente condition. Le pratiquer en club permet de bénéficier d'une initiation afin de tout connaître des règles de sécurité, de la technique pour faire glisser la planche, tomber, remonter, virer et de profiter du confort des planches rigides.

Ouvert à tous de mai à octobre, adultes, jeunes ou familles pourront profiter de cette activité.

Contact:
Vincent Chesneau
079 753 59 78



Club des lutteurs de Fribourg et environs



Fondé en 1926, le club des lutteurs de Fribourg et environs a comme objectif de former des jeunes lutteurs (dès 8 ans) et des lutteurs actifs tout en perpétuant les valeurs principales de ce sport typiquement suisse, à savoir le respect de l'adversaire et la camaraderie.

La participation aux différentes fêtes de lutte, principalement en Suisse romande, mais également en Suisse alémanique, est l'occasion pour

nos lutteurs de se mesurer avec des adversaires d'autres clubs ou d'autres cantons.

Notre club organise chaque année une fête régionale dans les environs de Fribourg ainsi que la renommée fête alpestre du Lac-Noir.



FONDATION

1926

PRÉSIDENT

Vincent Bapst

MEMBRES

32 jeunes lutteurs et actifs

LOCAL

École des Neigles, Fribourg

RENSEIGNEMENTS

David Suchet, 079 207 10 46
Didier Quiot, 079 378 30 07
info@clubdeluttefribourg.ch
www.clubdeluttefribourg.ch

FONDATION

2007

PRÉSIDENT

Jean Agustoni

RENSEIGNEMENTS

Jean Agustoni
079 753 59 78
info@cavf.ch
www.avironfribourg.ch

DA MOTUS!



Idées et motifs

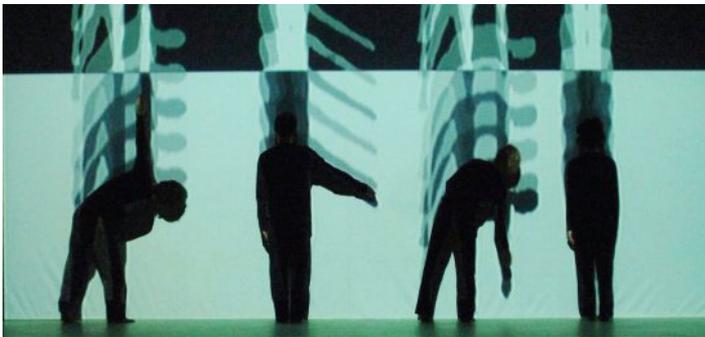
Compagnie de danse contemporaine fondée et

dirigée par Antonio Bühler et Brigitte Meuwly, DA MOTUS! existe depuis 1987 (da! = donne, offre! / motus = mouvement). Elle compte aujourd'hui une trentaine de créations présentées dans de nombreux festivals internationaux et d'importantes manifestations culturelles, et ce dans plus de 200 villes et 45 pays. En 2014, elle était lauréate du Prix culturel décerné par l'État de Fribourg (Suisse), et en 2015 le jury fédéral pour la danse lui a décerné le Prix Suisse de Danse 2013–15 pour le spectacle «souffle» en tant qu'«œuvre exceptionnelle de la création actuelle de danse».

«DA MOTUS! a une réputation internationale, en tant que compagnie qui, grâce à son originalité et en particulier à ses projets réalisés en plein air, ne cesse d'ouvrir de nouveaux accès à la danse.» (Jury fédéral pour la danse, 2015)

Activités

Tournées internationales et créations de spectacles de danse contemporaine. Prochaines créations à Fribourg: «déComposition», création à Nuithonie au mois de mars 2020 en collaboration avec l'ensemble musical Mondrian (Prix Suisse de Musique); puis une seconde création, également à Nuithonie, au mois de septembre 2020, en collaboration avec des danseurs et artistes du canton.



FONDATION

1987

PRÉSIDENT

Franz Werro

MEMBRES

15

RENSEIGNEMENTS

Jacques Jenny (Resp. communication)

Rte du Château-d'Affry 23

1762 Givisiez

026 466 61 20

info@damotus.ch

www.damotus.ch

Deutscher Geschichtsforschender Verein des Kantons Freiburg

- Der Deutsche Geschichtsforschende Verein des Kantons Freiburg organisiert alljährlich sechs bis acht öffentliche Vorträge, Führungen und zwei Exkursionen zu Themen der Freiburger Geschichte und Gegenwart. Die Vorträge sind öffentlich und finden an wechselnden Standorten in der Stadt Freiburg oder Murten statt.
- Er bietet neuen und alteingesessenen Freiburgerinnen und Freiburgern die Möglichkeit, Vergangenheit und Gegenwart des Kantons kennenzulernen und über die Themen in freundschaftlichem Austausch zu diskutieren.
- An seiner Hauptversammlung zeichnet er die beste deutschsprachige Maturitätsarbeit im Bereich Geschichte mit einem Preis aus, um das Interesse der Jugend an der Geschichte zu fördern.
- Der Deutsche Geschichtsforschende Verein publiziert jedes Jahr die «Freiburger Geschichtsblätter» mit Aufsätzen, Miscellen und Rezensionen als Jahressgabe an seine Mitglieder.



Umschlag der Freiburger Geschichtsblätter, Band 96, 2019, 292 Seiten

GEGRÜNDET

1893

PRÄSIDENTIN

Petra Zimmer

KONTAKT

Deutscher Geschichtsforschender Verein des Kantons Freiburg

1700 Freiburg

info@geschichtsverein-fr.ch, www.geschichtsverein-fr.ch

DIS NO



Idées et motifs

DIS NO est une association à but non lucratif ayant pour mission de prévenir la maltraitance et les abus sexuels envers les enfants.

Elle est active dans toute la Suisse romande.

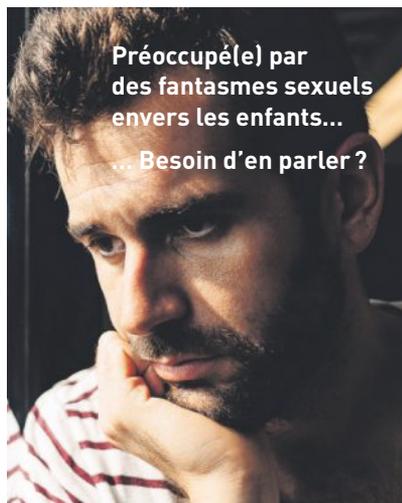
Depuis 2014, DIS NO s'adresse à tout adulte (homme ou femme) ou adolescent(e) éprouvant des fantasmes sexuels envers des enfants mais n'ayant jamais commis d'actes d'ordre sexuel sur un enfant.

Le but de cette démarche novatrice, soutenue par l'OFAS et plusieurs cantons, est de contribuer à une diminution du nombre d'enfants victimes en offrant une aide accessible à un public jusqu'à aujourd'hui peu considéré.

Activités:

DIS NO offre gratuitement aux personnes concernées ainsi qu'à leur entourage une écoute active, du soutien, de l'information et une orientation vers des thérapeutes spécialisés prêts à les aider.

Faire le pas de demander de l'aide n'est pas facile: il est possible de contacter DIS NO anonymement.



FONDATION

1995

PRÉSIDENTE

Nathalie Guiffault

MEMBRES

131

RENSEIGNEMENTS

Association DIS NO
Rte Clos-Donroux 1, 1870 Monthey
0840 740 640 (8 centimes/min.)
aide@disno.ch
www.disno.ch

École des Parents du canton de Fribourg



L'École des Parents du canton de Fribourg a pour buts:

- d'aider les adultes qui le souhaitent à se développer dans leur rôle de parent
- de favoriser l'établissement d'une relation positive entre adultes et enfants.

Pour se faire, notre équipe de bénévoles met sur pied chaque année depuis plus de 20 ans

- des cours pour adultes
- des activités parent-enfant
- des activités enfant
- des conférences

Nous avons à cœur de vous guider vers une parentalité positive, une éducation bienveillante et une harmonie familiale retrouvée.



FONDATION

1995

PRÉSIDENTE

Anne Fragnière

RENSEIGNEMENTS

École des Parents
Rte du Villard 54, 1633 Vuippens
079 709 71 19
info@edpfr.ch
www.edpfr.ch

École de danse La Planche



Cours de danse:

- adultes
- enfants dès 4 ans

Studios

- Fribourg, Neuveville, Petites-Rames 22A
- Grolley, école primaire

Idées et motifs

Promouvoir la danse en donnant à chacun le plaisir de découvrir ou d'approfondir cet art du mouvement par

- l'exploration de son corps
 - l'expression de sa présence
 - l'écoute de l'autre
 - le travail sur les énergies et l'espace
- afin de développer ses propres performances et son talent.

FONDATION

1974

DIRECTION

Mady Perriard

MEMBRES

Ass. des Amis de la Planche

LIEUX DES COURS

Fribourg et Grolley

RENSEIGNEMENTS

Mady Perriard
Petites-Rames 3, 1700 Fribourg
026 322 78 30
mady@danselaplanche.ch
www.danselaplanche.ch

Prochain spectacle: Spectacle enfants
«Charlie et la Chocolaterie»

Les 12-13-14 juin 2020 – Au Collège-St-Michel, Fribourg



Mady Perriard:

Caractère, Gym douce, Qi-Gong, Tai-chi-chuan

Nathalie Favre-Pandur:

Moderne-contemporain, Jazz, Classique

Sandrine Berset:

Classique, Jazz, Zumba kids, Initiation enfants

Sarah Avelini:

Initiation enfants, Moderne, Moderne-jazz, Classique

Charlotte Cotting et Marisa Oliveira:

Hip-hop

Modou Dieng:

Danse africaine Sabar



Ensemble Vocal DeMusica

DEMUSICA
ENSEMBLE VOCAL FRIBOURG

Fondé en 1986 par Laurent Gendre, l'Ensemble Vocal DeMusica réunit actuellement une quarantaine de chanteurs. Dès sa création, l'Ensemble

se distingue dans des concours comme Montreux, Charmey. Il continue d'étoffer un répertoire de la Renaissance au XXI^{ème} siècle, classique et profane, dont le Requiem de Fauré, le Requiem de Cherubini, les Motets de Bach, Die Schöpfung de Haydn, Les femmes de Jérusalem de C. Charrière, Magnificat de Gonzague Monney pour son trentième, Croix du Sud de A. Ducret.

Bénéficiant de l'énergie contagieuse de son directeur, Philippe Savoy, l'Ensemble DeMusica emmène son public à vivre des expériences musicales innovantes, que ce soit dans des lieux insolites avec des répertoires en résonance, des créations ou même des scènes de théâtre (Croix du Sud – 2019). En 2020, l'ensemble se produit avec l'Ensemble Orlando et le Chœur de May pour la Messe pour Double Chœur de Frank Martin. Venir écouter DeMusica ne laissera pas vos sens indifférents.



FONDATION

1986

PRÉSIDENT

Dominique Andrey

MEMBRES

40

RENSEIGNEMENTS

Ensemble Vocal DeMusica
1700 Fribourg
info@demusica.ch
www.demusica.ch

Ensemble vocal Utopie

ensemble vocal
Utopie
fr**ibourg**

L'Ensemble Vocal Utopie perpétue l'art choral depuis sa création en l'an 2000. Il regroupe actuellement à Fribourg une quarantaine de chanteurs venant de tout le canton et d'ailleurs. Sous l'impulsion de son directeur

fondateur Gonzague Monney, l'ensemble se démarque par la diversité de son répertoire, la qualité de son interprétation et son dynamisme. Depuis sa première répétition, l'Ensemble Vocal Utopie a parcouru un incroyable chemin et fête déjà ses 20 ans d'existence. A cette occasion, il prépare trois événements d'envergure

- 19 septembre 2020, Aula de l'Université, Fribourg / Ein deutsches Requiem, J. Brahms / Concert participatif («Mitsingkonzert»)
Inscriptions: <http://bit.do/brahms20>
- 14 novembre 2020, Église de Courtepin / Petite messe solennelle, G. Rossini / Concert suivi d'un repas (Tournedos Rossini)

Plus d'informations sur www.choeur-utopie.ch ou 20ans@choeur-utopie.ch.



FONDATION

2000

DIRECTRICE

Angèle Monney

MEMBRES

40

RENSEIGNEMENTS

Angèle Monney
Rte Wilhelm-Kaiser 8, Fribourg
078 601 69 83
comite@choeur-utopie.ch
www.choeur-utopie.ch

Festival international de musiques sacrées – FIMS

FESTIVAL
INTERNATIONAL DE
MUSIQUES SACRÉES
FRIBOURG – SUISSE

Idées et motifs

Le festival international de musiques sacrées, Fribourg est né en 1986 de la passion musicale de quelques Fribourgeois qui ont œuvré à lui donner, au fil d'une édition tous les deux ans (les années paires), de plus en plus d'ampleur artistique et un goût marqué pour la découverte. Une programmation audacieuse, originale et variée, avec une volonté d'exigence et de profondeur du discours musical, a forgé le succès du FIMS année après année. Le public a immédiatement adhéré et n'a cessé de s'étoffer.

Les concerts ont lieu dans la magnifique église du Collège Saint-Michel. Chaque édition propose une excursion fascinante dans l'histoire de la musique sacrée vocale et instrumentale: du chant grégorien à la musique contemporaine, avec une large place accordée à la création. Les oeuvres programmées enjambent les siècles et sont toutes emblématiques d'univers susceptibles de se répondre entre eux. Elles permettent de tisser des liens au-delà des cultures et des époques. Voyager pour s'évader, mais aussi pour rencontrer, aller au-devant de l'autre, de sa langue, de ses sonorités, de son histoire. C'est cette belle image qu'offre le festival, édition après édition.



RENSEIGNEMENTS

Festival International de Musiques Sacrées, Fribourg
Rue des Alpes 7, CP 540, 1701 Fribourg
office@fims-fribourg.ch
www.fims-fribourg.ch

Fri-Son



Idées et motifs

Fri-Son est organisée en association bilingue à but non lucratif conduite par un comité élu par l'assemblée générale des membres.

Active sur l'ensemble du spectre des musiques amplifiées, Fri-Son programme découvertes, artistes reconnus et projets phares de la scène internationale, nationale et locale. La renommée et la crédibilité de Fri-Son sont le résultat de 30 ans de travail au service d'une culture d'avant-garde indépendante et de la stimulation d'une scène musicale en bouleversement permanent.



FONDATION

1983

PRÉSIDENTE

Léa Romanens

MEMBRES

40

RENSEIGNEMENTS

Rte de la Fonderie 13, Fribourg
026 424 36 25
info@fri-son.ch
www.fri-son.ch

Guggenmusik les 3 Canards



Fondée en 1994 à la buvette des 3 Canards dans la vallée du Gottéron, elle est à ce jour la Guggenmusik officielle de la ville de Fribourg.

Sa notoriété ne fait que grandir au fil des années, notamment en Suisse mais aussi à l'étranger. Une équipe motivée et dynamique, aux sons entraînants,

vous fera vibrer lors de ses diverses prestations.

La Guggenmusik répète les mercredis soir de septembre à avril, et est mandatée pour diverses animations et manifestations, comme bien entendu des carnivals mais aussi des mariages, des anniversaires, des inaugurations et bien plus encore durant toute l'année.

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux musiciens pour compléter nos rangs. Motivé? Rejoignez-nous!

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.



RENSEIGNEMENTS

comite@3canards.ch
www.3canards.ch

Institut Fribourgeois d'Héraldique et de Généalogie



Institut Fribourgeois d'Héraldique et de Généalogie

L'Institut fribourgeois d'héraldique et de généalogie, fondé en 1963, est une association de droit privé qui a notamment pour but de réunir des personnes ou des groupements de personnes qui s'intéressent à l'héraldique et à la généalogie, dans le Canton de Fribourg.

Il offre à ses adhérents:

- des excursions, des réunions d'information et d'entraide
- des excursions et visites
- le service d'un bulletin contenant des articles originaux, des généalogies, une rubrique questions-réponses, des comptes rendus de livres et de revues
- la mise en rapport des membres travaillant sur le même sujet: famille, village, région, suisses expatriés ou tout autre thème analogue
- des recherches, notamment archivistiques, guide et conseils dans des recherches, appuyés sur une documentation spécialisée
- des réponses lors de consultations administratives ou sur demandes spécifiques

De plus, avec ses soirées, l'Institut propose également aux non-adhérents des modules d'introduction à la généalogie et l'héraldique comme par exemple l'utilisation de logiciels informatiques, la présentation des sources disponibles aux chercheurs etc...

Pour plus d'information concernant ces soirées ou plus généralement l'Institut, les liens suivants sont à votre disposition:

- la page internet de l'institut: www.ifhg.ch
- notre forum: <https://forum.ifhg.ch>
- notre présence facebook: www.facebook.com/ifhgo
- notre projet héraldique: <https://heraldica.ifhg.ch>

et pour vos questions, remarques notre adresse de courriel:
info@ifhg.ch

JeunesParents



Idées et motifs

L'association JeunesParents (JP) est née en février 2003 du besoin de se rencontrer et d'échanger entre pairs. La problématique de la formation et de la précarité a été mise en évidence pendant les rencontres.

Vision: l'idéal de l'association est une société sans discrimination professionnelle et financière des parents adolescents et jeunes adultes.

Mission

La mission de JeunesParents est d'encourager l'autonomie et la responsabilité des parents jeunes, de favoriser de bonnes conditions à l'exercice de leur parentalité et de leur permettre de terminer leur première formation.



Karaté Dojo Fribourg



KARATE DOJO
FRIBOURG
karate-dojo-fribourg.ch

Idées et motifs

Le Karaté Dojo Fribourg a été fondé le 2 février 1990 par Frank Moser et Martin Sterchi afin de promouvoir en Suisse le style de karaté qu'ils pratiquent.

Das Karate Dojo Fribourg wurde am 2. Februar 1990 von Frank Moser und Martin Sterchi gegründet, um den von ihnen praktizierten Karate-Stil in der Schweiz weiter zu verbreiten.

Activités

Notre offre s'adresse tant aux enfants dès 6 ans, qu'aux jeunes et aux hommes et femmes, de tout âge. Le Karaté-Do est fascinant dans sa diversité. Il est autant art qu'entraînement mental, travail corporel, self-défense et source d'énergie. La participation convient à toute personne ayant du plaisir à apprendre un art martial avec sérieux et persévérance. La voie du karaté-do peut être suivie pendant toute une vie.

Unser Angebot richtet sich an Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Frauen und Männer jeden Alters. Karate-Do ist in seiner Vielfalt faszinierende Kunst, Geistesschulung, Körperarbeit, Selbstverteidigung und Energiequell. Die Teilnahme an unserem Karate-Training ist für alle Menschen geeignet, die Freude daran haben, seriös und konsequent eine Kampfkunst zu erlernen. Der Weg des Karate-Do kann ein ganzes Leben lang gegangen werden.



FONDATION

2003

PRÉSIDENTE

Christine Kunzli

MEMBRES

90

RENSEIGNEMENTS

JeunesParents
Bd de Pérolles 8, 1700 Fribourg
077 474 73 37
contactjeunesparents.ch
www.jeunesparents.ch

FONDATION

1990

PRÉSIDENT

Martin Sterchi

LOCAL

Haute École Pédagogique Fribourg,
École Libre Publique

RENSEIGNEMENTS

Frank Moser, pratique depuis 1973
079 352 48 02, f.moser@kdfr.ch

Martin Sterchi, pratique depuis
1979

079 667 79 64, m.sterchi@kdfr.ch
www.karate-dojo-fribourg.ch

Kantons- und Universitätsbibliothek Freiburg

DER ERWEITERUNGSBAU DER KUB: INFORMATIONEN ZU DEN BAUARBEITEN 2020

Am 4. Juli 2020 wird die KUB ihre Tore an der Joseph-Piller-Strasse 2 schliessen, damit die 4 bis 5 Jahre dauernden Bauarbeiten beginnen können.

Ab 3. August 2020 werden alle Dienstleistungen der KUB im Provisorium an der **Rue de la Carrière 22 in Freiburg** angeboten. Die Öffnungszeiten bleiben die gleichen: Mo–Fr 8.00–22.00 Uhr; Sa 8.00–16.00 Uhr. Dieser Standort bietet das gewohnte Angebot (alle Dienstleistungen, die frei zugänglichen Bestände wie Zeitungen, Zeitschriften, Neuanschaffungen, CDs, DVDs, Comics und 190 Arbeits- und Studienplätze) sowie den Zugang zur Sammlung des Freiburger Kulturguts.

Die übrigen Bestände werden im Aussenlager in Romont aufbewahrt und können über den Katalog bestellt werden. Die Lieferung erfolgt einmal pro Tag. Weitere Informationen : BCU@fr.ch

Auftrag und Aktivitäten

Die KUB steht im Dienst der Freiburger Bevölkerung sowie der Universität und trägt zur Entfaltung des intellektuellen und kulturellen Lebens des Kantons und der Stadt Freiburg bei. Jede Woche 78 Stunden lang für jede und jeden geöffnet, besitzt sie über 2 Millionen gedruckte Dokumente, rund 1 Million Fotografien sowie Musikaufnahmen, Filme und Comics.

Als Kantonsbibliothek besitzt die KUB ebenfalls eine umfangreiche, wertvolle Sammlung an Kulturgütern: Manuskripte, Inkunabeln, Archivalien, Altdrucke, Fotografien, Filme, Postkarten, Landkarten, Plakate usw. Sie sorgt für die Anwendung der Bestimmungen über die obligatorische Abgabe von gedruckten und anderen Publikationen («dépôt légal») sowie für die Publikation der online zugänglichen «Freiburger Bibliographie».



Bibliothèque cantonale et universitaire Fribourg

LE CHANTIER DE LA NOUVELLE BCU : INFORMATIONEN POUR L'ANNEE 2020

Le 4 juillet 2020, la BCU fermera ses portes à la Rue Joseph-Piller 2, pour permettre la construction de la nouvelle bibliothèque, dont le chantier durera 4–5 ans.

Dès le 3 août 2020, le public retrouvera tous les services dans la BCU de la transition. Rendez-vous à la **Rue de la Carrière 22 à Fribourg** aux mêmes horaires d'ouverture (lu–ve 08h00–22h00 ; sa 08h00–16h00). Ce site donnera accès à l'offre actuelle (tous les services au public, les fonds en libre accès tels que journaux, revues, nouveautés, CD, DVD, BD et 190 places de travail et d'étude) ainsi qu'à toutes les collections patrimoniales.

Les fonds seront pour l'essentiel stockés à Romont et devront être commandés via le catalogue. Une livraison par jour sera assurée.

Pour tout renseignement : BCU@fr.ch

Missions et activités

Au service de la population du canton de Fribourg et de la communauté universitaire, la BCU contribue à l'épanouissement de la vie intellectuelle et culturelle de la ville et du canton de Fribourg. Ouverte à tous 78 heures par semaine, elle possède plus de deux millions de documents imprimés, un million de photos ainsi que des CD musique, des DVD et des BD.

En tant que bibliothèque cantonale, la BCU possède également une importante collection patrimoniale: manuscrits, incunables, archives, imprimées anciens, photos, films, cartes postales, cartes géographiques, affiches, etc. Elle met en œuvre les dispositions légales sur le dépôt obligatoire des imprimés et enregistrements («dépôt légal») et publie la «Bibliographie fribourgeoise» en ligne.



Les collections de photos, la presse fribourgeoise digitalisée, et bien d'autres offres en ligne...

sont à découvrir sur le site web de la BCU : www.fr.ch/BCU



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Bibliothèque cantonale et universitaire Fribourg (BCU)

Dès le 3 août 2020 à la rue de la Carrière 20, 1700 Fribourg

La Chanson de Fribourg



La Chanson de Fribourg a pour but de faire vivre les traditions chorales. Elle veut véhiculer l'image d'une ville et d'un canton de Fribourg moderne et dynamique.

L'envie de notre ensemble vocal est de faire cohabiter harmonieusement de nombreux styles musicaux, en inter-

prétant aussi bien les œuvres traditionnelles fribourgeoises que d'autres issues de répertoires moins connus. Les compositions originales, empruntées au répertoire international, font aussi partie du programme. Dans nos rangs, les chanteuses et chanteurs – qui aspirent à la qualité et l'exigence du chant – sont emmenés par Jérémie Zwahlen, notre directeur, qui apporte une grande énergie de travail et beaucoup de finesse dans la préparation des programmes.

La Chanson travaille par projet et nous accueillons en tout temps de nouvelles voix. N'hésitez pas à participer à une répétition pour vous rendre compte comment votre voix se marierait à merveille aux nôtres!



FONDATION

1952

PRÉSIDENTE

Claudine Sautaux

DIRECTEUR

Jérémie Zwahlen

MEMBRES

20

RENSEIGNEMENTS

La Chanson de Fribourg
Ch. des Grenadiers 2, Fribourg
Claudine Sautaux 079 450 57 87
www.lachansondefribourg.ch

La Concordia



Corps de musique officiel de la ville de Fribourg, La Concordia est riche d'une histoire de plus de 135 ans. Vice-championne suisse des harmonies d'excellence, médaillée d'or au concours mondial des harmonies (WMC, Kerkrade), La Concordia est fière d'incarner l'excellence fribourgeoise bien au-delà des frontières de notre canton.

La Concordia se produit plusieurs fois par année à Fribourg comme ailleurs en Suisse ou à l'étranger, à l'image de son voyage en Russie au printemps 2019.

Nous vous invitons à consulter notre site internet ainsi que son agenda interactif, mais aussi à vous inscrire à notre newsletter (www.laconcordia.ch/newsletter)!

NOS JEUNES MUSICIENS = LA CONCORDIA DE DEMAIN

Notre École de Musique (56 jeunes musiciennes et musiciens) accueille les enfants dès 5 ans et jusqu'à l'accession au pupitre de La Concordia, avec possibilité de nous rejoindre à chaque étape de la formation:

- cours d'éveil et d'initiation à la musique: acquisition des bases pour la pratique d'un instrument
- formation individuelle à l'instrument (bois, cuivres, percussions)
- apprentissage et pratique de l'instrument en groupe avec nos Cadets



FONDATION

1882

PRÉSIDENT

Damiano Lepori

RENSEIGNEMENTS

La Concordia
Case postale 372, 1701 Fribourg
president@laconcordia.ch
www.laconcordia.ch

ecole@laconcordia.ch
www.cadets-laconcordia.ch

Landwehr



La Landwehr est une harmonie de catégorie excellence dont la première empreinte remonte à 1804.

La formation, directement rattachée au Conseil d'Etat, s'attache à faire de la musique de qualité. En tant que musique officielle de l'Etat et de la Ville de Fribourg, l'harmonie joue un rôle d'ambassadrice musicale lors de concerts et de concours dans toute la Suisse et à l'étranger. La Landwehr s'est rendue en Inde en 2018 pour une tournée de concerts et se déplacera à Chypre en 2020.

La formation est aussi une valeur importante de l'harmonie d'excellence. Elle forme ses futurs musiciens au sein de sa propre école de musique dans le cadre de cours donnés par des professionnels. Son ensemble de jeunes, la Jeune Garde Landwehr, permet aux jeunes de faire connaissance avec les joies de la musique d'ensemble.



RENSEIGNEMENTS

Landwehr de Fribourg
Rte de Beaumont 16, 1700 Fribourg

info@landwehr.ch
www.landwehr.ch
www.jgl.ch

Les Enchanteurs de Ste-Thérèse



Buts et historique

Les Enchanteurs de Ste-Thérèse est un chœur d'enfants dirigé par Jocelyne Crausaz. Il a été fondé par

André Ducret sous le nom de «Petit Chœur de Sainte-Thérèse» et porte son nom actuel depuis 2004.

Le but du chœur est d'offrir une formation musicale de qualité à tous les enfants qui le désirent, sans sélection. Le répertoire se veut large afin de mettre les chanteurs en contact avec différents styles de musique. La découverte se fait aussi au travers de collaborations avec des chœurs d'adultes ou des formations instrumentales.

Les quelque 80 jeunes choristes de 5 à 16 ans sont répartis en deux groupes selon leur âge ou leur niveau. Ils ont l'occasion de découvrir leur voix, de la travailler et de goûter à la joie de chanter ensemble à plusieurs voix, tout cela dans la bonne humeur et en créant souvent de véritables liens d'amitié.

Activités

2020 verra les Enchanteurs se rendre à Lyon à la rencontre de la chorale St Marc, à Yvonand pour un concert. Ils préparent également une création qui sera donnée en collaboration avec l'Orchestre des Jeunes de Fribourg en mai 2021.

Le chœur est un fidèle participant des «Rendez-Vous de la St Nicolas». Il anime également la messe de Noël de la paroisse de Ste-Thérèse.



RENSEIGNEMENTS

Les Enchanteurs de Ste-Thérèse
Christophe Bulliard
Chris_bulliard@bluewin.ch
www.les-enchanteurs.ch

L'Union Instrumentale de Fribourg Mastazz Dance&Co



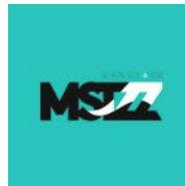
Idées et motifs

Nous sommes une harmonie de 1^{ère} catégorie, composée de 55 musiciens. Nous jouons un répertoire de 1^{ère} catégorie, composé de pièces originales pour harmonie, de transcriptions classiques, de musiques de film, de pièces légères, de musique de jazz.

Nous avons également une école de musique, nommée les Traits d'Union. Celle-ci propose: un atelier d'éveil musical dès 4 ans, des cours individuels d'instrument, la possibilité de jouer avec d'autres musiciens.

Activités

Divers concerts de gala, participation à des concours, voyages à l'étranger...



Idées et motifs

Association à but non lucratif de danse urbaine et contemporaine, Mastazz Dance&Co est fondée en 2008 sous l'impulsion de sept danseurs fribourgeois. Elle compte aujourd'hui des membres actifs sur la scène professionnelle, ainsi que des semi-professionnels et des amateurs.

L'Association organise divers projets artistiques dans la région fribourgeoise et collabore activement avec des artistes de toute la Suisse.

Activités

Mastazz Dance&Co offre un riche éventail d'activités visant à promouvoir la danse et l'art urbain dans son ensemble. Ainsi, différentes créations artistiques ont été présentées dans de grands théâtres fribourgeois. L'Association offre des cours de danses urbaine et contemporaine à ses membres. Elle promeut prioritairement le développement personnel de chaque danseur.

Devenu un lieu privilégié de rencontres et d'échanges, Mastazz Dance&Co a contribué à encourager la passion et la professionnalisation de certains de ses membres.



FONDATION

1892

PRÉSIDENT

Edgar Schorderet

MEMBRES

55

LOCAL

CO du Belluard

RENSEIGNEMENTS

Olivier Neuhaus
Rte du Mont 15, 1728 Rossens
079 423 36 86
oneuhaus@gmail.com
www.uif.ch
Pour Les Traits d'Union:
Emilie Hasni
079 835 07 13
emilie_hasni@hotmail.ch
lestraitsdunion.ch

FONDATION

2008

RENSEIGNEMENTS

www.mastazzdanceco.com

Mouvement des Aînés – MDA

Le Mouvement des Aînés, Fribourg, compte environ 300 membres. En plus de l'organisation de deux sorties annuelles et du repas de fin d'année avec concert apéritif, le MDA-Fribourg offre à ses membres une large palette d'activités et de rencontres dans divers secteurs:

- le tennis de table (tous les lundis)
- le groupe des randonneurs du MDA
- des après-midis de jass
- le repas de l'amitié, le 2e mardi du mois

S'y ajoutent les activités de:

- La Chorale («L'Âge en Chanteurs») de 50 chanteuses et chanteurs dirigée par Mme Marie-Josée Monney
- L'Orchestre de chambre d'une trentaine de musiciennes et de musiciens dirigé par M. Jean-Claude Charrez
- Le «Théâtre des 4-Heures» est une troupe du MDA d'une douzaine d'actrices et d'acteurs, dirigée par M. François Menétréy, metteur en scène

Ces groupes culturels du MDA-Fribourg sont à disposition pour des concerts et des prestations théâtrales qui se déroulent dans les EMS, mais aussi dans les églises et salles paroissiales.



MEMBRES

300

RENSEIGNEMENTS

www.mda-fribourg.ch

Musée suisse de la Marionnette



Buts et historique

Seule institution entièrement consacrée à la marionnette en Suisse, le Musée de la Marionnette de Fribourg possède une collection unique de plus de 4'000 marionnettes dont les plus anciennes datent du XVIII^{ème} siècle. L'exposition permanente met en scène tous les types de marionnettes présentes sur les 5 continents à travers les âges. Deux expositions temporaires annuelles permettent de présenter la richesse des marionnettes actuelles dont l'art est toujours bien vivant.

D'octobre à mai, le musée organise, à raison de 1 week-end par mois, une saison de spectacles avec des troupes de Suisse et d'ailleurs.

Le musée propose aussi des visites guidées et des ateliers de fabrication de marionnettes.



RENSEIGNEMENTS

Derrière-les-Jardins 2
case postale 556, 1701 Fribourg
026 322 85 13
info@marionnette.ch, www.marionnette.ch

Musica Viva



Idées et motifs

- transmettre des connaissances musicales et instrumentales
- pratiquer la musique d'ensemble
- stimuler l'improvisation et la recherche musicale

A Musica Viva toute personne qui désire faire de la musique est acceptée sans examen. L'enseignement de la pratique musicale s'appuie sur les motivations et les intérêts de l'élève.

Activités

Notre école de musique propose une large palette de cours d'instruments: la clarinette, le saxophone, la flûte, le chant, la guitare, la basse, le piano, le keyboard, le violon, le violoncelle, la batterie, le djembé, le balafon, les tablas indiens, la bodypercussion et l'initiation à la musique (dès 5 ans).

Un atelier de chant grégorien homme et un atelier grégorien femme complètent notre offre.

L'école propose des cours individuels et collectifs pour enfants, jeunes, adultes et seniors.

Pour les élèves qui suivent un cours individuel, il y a la possibilité de participer à une classe d'ensemble huit fois par année pour pratiquer la musique en groupe. Ce travail aboutit à un concert en fin d'année.

Die meisten Kurse können auch auf Deutsch besucht werden.

FONDATION

1994

GROUPE DE DIRECTION

Matteo Mengoni
Carla Brulhart
Stéphane Cosandey

PROFESSEURS / ELÈVES

11 / 220

LOCAL

Rte du Châtelet 1 et Centre
le Phénix, Rue des Alpes 7,
Fribourg

RENSEIGNEMENTS

Musica Viva
Rte des Cliniques 27, Fribourg
079 644 20 66 / 079 624 71 38
info@musicaviva-fribourg.ch
www.musicaviva-fribourg.ch

Orchestre des Jeunes de Fribourg – OJF



Dirigé depuis sa fondation par son actuel directeur, Théophanis Kapsopoulos, l'OJF est un orchestre à cordes, souvent complété par d'autres instruments. Des solistes de renommée internationale jouent régulièrement avec l'orchestre. D'octobre à mai, le dernier dimanche de chaque mois à 17 heures, l'OJF propose un concert en ville de Fribourg ou dans ses environs.

Jugendorchester Freiburg

Das seit seiner Gründung durch Théophanis Kapsopoulos geleitete Jugendorchester Freiburg ist ein Streicherensemble, oft ergänzt mit anderen Instrumenten. Regelmässig treten international renommierte Solisten auf. Von Oktober bis Mai, jeweils am letzten Sonntag des Monats um 17 Uhr, gibt das Orchester ein Konzert in der Stadt Freiburg oder in der Umgebung.



FONDATION

1971

PRÉSIDENT

Martin Good

RENSEIGNEMENTS

www.ojf.ch

pro natura Fribourg/Freiburg



Agir pour la nature, partout!

- assurer la conservation à long terme des espèces et des habitats menacés
- favoriser la nature dans les zones agricoles, en forêt et dans les agglomérations
- permettre qu'il y ait des régions qui restent sauvages
- sensibiliser le public et recréer des liens authentiques avec la nature



© Stefan Gerth

FONDATION

1962

PRÉSIDENT

Marc Vonlanthen

MEMBRES

7'000

RENSEIGNEMENTS

Pro Natura Fribourg/Freiburg
Rue St-Pierre 10, 1700 Fribourg
026 422 22 06
pronatura-fr@pronatura.ch
www.pronatura-fr.ch

REPER



Les 5 secteurs de REPER

- Le secteur Rue & Réalisations (12 à 25 ans) propose des permanences d'accueil et de rue, des cours de danse et de sport, des accompagnements individuels et des programmes de prévention.
- Les Centres d'animation socioculturelle (4 à 16 ans) organisent des camps saisonniers, des workshops créatifs et de danse, des sorties en nature, des repas conviviaux ainsi qu'un «atelier bougies» en décembre.
- Le secteur Ressources & Développement (12 à 17 ans) propose un suivi sous forme d'entretiens et d'ateliers aux jeunes se trouvant dans une situation scolaire ou familiale difficile.
- La Préformation professionnelle s'adresse à des jeunes ayant terminé l'école obligatoire et ne trouvant pas de place d'apprentissage. Le programme s'effectue sur une durée de 6 à 12 mois. L'inscription s'effectue au travers de la «Plateforme Jeunes» du Service public de l'emploi.
- Le secteur Information & Projets ne travaille pas directement avec les jeunes. Il collabore avec des communes, des entreprises, des écoles, des clubs sportifs et des organisateurs de fête à la mise en place de mesures de prévention.



RENSEIGNEMENTS

REPER – promotion de la santé & prévention
Rue Hans-Fries 11, 1700 Fribourg
026 309 21 52 / 079 280 11 34 (lundi, mardi, jeudi)
info@reper-fr.ch
www.reper-fr.ch

Société de Tir de la Ville de Fribourg



Idées et motifs

La Société de Tir de la Ville de Fribourg, confrérie des tireurs de Saint-Sébastien, est une association qui a pour but de perfectionner l'art du tir et de le rendre toujours plus populaire.

Activités

Nos membres peuvent pratiquer le tir sous diverses formes: tir à la carabine 10 m, tir au pistolet à 10, 25 et 50 m, tir à 300 m. Les tireurs peuvent participer à différents concours sur le plan régional, cantonal, fédéral et même international.



FONDATION

1493

PRÉSIDENT

Thierry Vauthey

MEMBRES

170

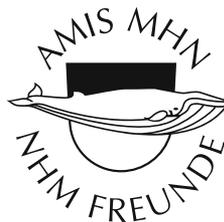
LOCAL

Stand air comprimé du Jura, stand pistolet 25/50 m des Faveyres (Marly), stand 300 m de Marly

RENSEIGNEMENTS

Société de Tir de la Ville de Fribourg
info-stvf@bluewin.ch
www.tir-fribourg.ch

Société des Amis du Musée d'histoire naturelle



Idées et motifs

La Société des Amis du Musée d'histoire naturelle de Fribourg a pour but de favoriser le développement de toutes les activités du Musée, de promouvoir l'information et la transmission des connaissances scientifiques, et d'encourager les activités culturelles, pédagogiques et scientifiques du Musée.

Activités

Nos membres sont invités à participer aux événements du Musée comme les vernissages, mais aussi à des conférences, des ateliers, des visites guidées et des excursions. Pour les plus jeunes, la société propose des animations adaptées.



FONDATION

1984

PRÉSIDENT

Jacques Piller

MEMBRES

1'600

RENSEIGNEMENTS

Musée d'histoire naturelle
026 305 89 00
museumfribourg@fr.ch
www.mhnf.ch

Société des Concerts de Fribourg

**SOCIÉTÉ
DES CONCERTS
DE FRIBOURG
KONZERT-
GESELLSCHAFT
FREIBURG**

Nähe zum Publikum, Qualität und Vielfalt, diese Ziele leiten die Konzertgesellschaft seit ihrer Gründung im Jahre 1913. Sie bekennt sich treu zu dieser Wahl und bietet im immer breiter gefächerten Kulturangebot Freiburgs ein reichhaltiges Programm herausragender klassischer Konzerte an.

Als wichtiger Akteur im Freiburger Musikleben veranstaltet die Konzertgesellschaft jedes Jahr rund zehn Konzerte, die sich durch ihre Vielfalt auszeichnen: Symphonische Programme oder Kammermusik, renommierte Ensembles aus dem Ausland oder anerkannte Künstler von hier. Die Konzerte sprechen sowohl den Musikliebhaber und -kenner an als auch den Neuling; das Publikum kommt aus allen Altersklassen. Alle Programme werden von Dozenten des musikwissenschaftlichen Instituts der Universität präsentiert (freier Eintritt, jedermann ist willkommen). Es können Einzelbillette erworben werden, man kann aber auch ein Abonnement für die ganze Konzertsaison beziehen.

Seinerzeit vom Konservatoriumsdirektor Antoine Hartmann gegründet, engagiert sich die Konzertgesellschaft Freiburg auch heute noch für die Vermittlung von Musikkultur, wobei sich natürlich die konkrete Umsetzung dieses Ziels im Laufe der Jahrzehnte gewandelt hat. Besondere Aufmerksamkeit wird der musikalischen Bildung des jungen Publikums gewidmet, sowohl durch attraktive Preise (Tarife für Jugendliche und Schüler) als auch durch spezielle Programme.

FONDATION

1913

PRÉSIDENTE

Barbara Senn Danecka

MEMBRES

500

RENSEIGNEMENTS

Barbara Senn Danecka

Chemin des Platanes 4

1700 Fribourg

026 466 82 31

info@concertsfribourg.ch

www.concertsfribourg.ch

Université populaire du canton de Fribourg



L'Université populaire du canton de Fribourg est une association à but idéal fondée en 1970. Présente dans tous les districts du canton, elle propose quelque 600 cours dans le domaine des langues, la culture générale et le sport dispensés par près de 120 enseignants qualifiés au bénéfice de toutes les personnes qui désirent se former tout en offrant des tarifs modérés.

L'Université populaire du canton de Fribourg est un lieu d'échanges humains et favorise l'esprit de convivialité et d'ouverture multiculturelle.

FONDATION

1970

PRÉSIDENTE

Corinne Margalhan-Ferrat

MEMBRES

518

RENSEIGNEMENTS

Rue de Romont 12, 1700 Fribourg

026 322 77 10

info@unipopfr.ch

www.unipopfr.ch



Visarte Fribourg/Freiburg



Qu'est-ce VISARTE?

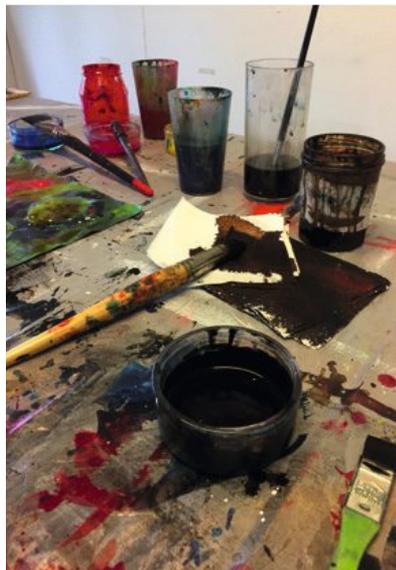
Visarte Suisse est une association professionnelle regroupant des artistes visuels, architectes et curateurs défendant activement les intérêts de ses membres dans les domaines professionnels, économiques, sociaux et juridiques. Elle encourage les liens entre créateurs et s'implique dans la politique culturelle.

Visarte compte 18 groupes régionaux avec quelques 3'300 membres. Elle est soutenue par la Confédération pour atteindre ses objectifs.

Visarte Fribourg/Freiburg est un des groupes régionaux de Visarte Suisse. Notre section fribourgeoise compte aujourd'hui une soixantaine de membres et est dirigée par un Président et son Comité composé de sept personnes dont la majorité sont des artistes, membres actifs de l'Association.

Nos objectifs sont:

- la promotion et le développement des arts visuels dans notre région
- assurer et protéger les intérêts de nos membres
- entretenir des liens avec les autorités locales et autres organisations et/ou institutions culturelles
- favoriser les contacts et échanges avec les divers groupes Visarte de Suisse
- parrainer de jeunes artistes en arts visuels
- promouvoir l'art dans notre région, en organisant notamment des expositions collectives et événements culturels.



Vivre au Schoenberg

vivre au
leben im
SCHOENBERG



L'Association a pour but:

- le développement harmonieux et durable du quartier, notamment au plan social, culturel, urbanistique, environnemental et économique
- la représentation et la promotion des intérêts du quartier et de ses habitants auprès des autorités
- l'organisation ou le soutien de toute activité en rapport avec les buts de l'Association. Elle ne poursuit aucun but lucratif.

Est éligible comme membre de l'Association:

- toute personne, physique ou morale domiciliée dans le quartier. Le paiement de la cotisation lui confère automatiquement le statut de membre.
- toute personne, physique ou morale, en relation avec le quartier.



PRÉSIDENT

Samuel Rey

MEMBRES

78

RENSEIGNEMENTS

Visarte Fribourg/Freiburg
CP 1585, 1701 Fribourg
visarte-fr@bluewin.ch
www.visarte-fribourg.ch

FONDATION

1954

PRÉSIDENTE

Pascale Wälti

MEMBRES

500

RENSEIGNEMENTS

info@quartierschoenberg.ch
www.quartierschoenberg.ch

WWF Fribourg



Idées et motifs

Le WWF Fribourg existe depuis mars 1979 et a pour défi la préservation de la biodiversité et des richesses naturelles, la limitation de la pollution et du gaspillage des ressources naturelles.

Notre motivation? Préserver l'environnement et la nature, sachant que ce qui se fait, ou ne se fait pas ici, a aussi des conséquences ailleurs.

Activités

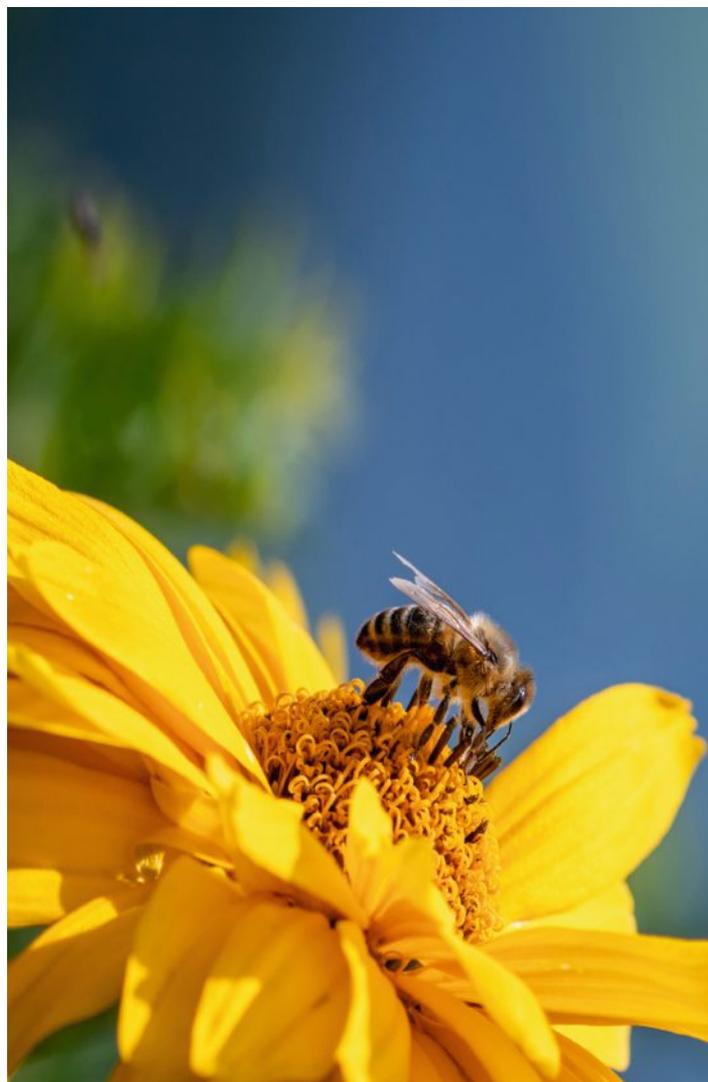
La section du WWF Fribourg concrétise cet engagement grâce à son comité et ses groupes de travail thématiques composés de bénévoles, ainsi que son secrétariat professionnel qui assure la gestion des dossiers et la mise en œuvre des actions. Le WWF participe notamment à des projets écologiques régionaux, sensibilise et informe le public sur les enjeux écologiques actuels, s'engage dans les campagnes de votations et intervient en cas de non-respect de la législation sur la protection de la nature et de l'environnement.

En outre, le Panda Club propose aux enfants environ huit sorties par année pour découvrir la nature sous toutes ses formes, tout en s'amusant.

Manifestations

Sorties nature et Panda aéré: www.wwf-fr.ch/wwf-fribourg/panda-club

Offres de bénévolat: www.wwf-fr.ch/agir/benevolat



RENSEIGNEMENTS

WWF Fribourg
Rte de la Fonderie 8c, 1700 Fribourg
026 424 96 93
info@wwf-fr.ch, www.wwf-fr.ch

Mars 2020 – Février 2021

Mars 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

Avril 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Mai 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Juin 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

Juillet 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

Août 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

Septembre 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Octobre 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

Novembre 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Décembre 2020							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Janvier 2021							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Février 2021							
sc	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

Jours fériés légaux

10 avril Vendredi Saint | **12 avril** Pâques | **13 avril** Lundi de Pâques

21 mai Ascension | **31 mai** Pentecôte

1 juin Lundi de Pentecôte | **11 juin** Fête-Dieu

1^{er} août Fête nationale | **15 août** Assomption

20 septembre Jeûne fédéral

31 octobre Fête de la Réformation

1^{er} novembre Toussaint / Dimanche de la Réformation Suisse

2 novembre Les Trépassés

25 décembre Noël | **26 décembre** Saint Etienne

1^{er} janvier Nouvel An | **2 janvier** Saint Berchtold

17 février Mercredi des Cendres

Manifestations nationales 2020/21

BASLER FASNACHT

www.fasnacht.ch
2-5 mars 2020

GIMS

www.gims.swiss/fr
5-15 mars 2020

GIARDINA

www.giardina.ch
11-15 mars 2020

OLDTIMER U. TEILEMARKT

www.oldtimer-teilemarkt.ch
21/22 mars 2020

SNOWPENAIR

www.snowpenair.ch
4/5 avril 2020

INK DAYS ZÜRICH

www.ink-days.ch/fr
3-5 avril 20

ZERMATT UNPLUGGED

www.zermatt-unplugged.ch/fr
14-18 avril 2020

BEA

www.bea-messe.ch
24 avril-3 mai 2020

BASELWORLD

www.baselworld.com/fr-CH
30 avril-5 mai 2020

GREENFIELD INTERLAKEN

www.greenfieldfestival.ch
11-13 juin 2020

ART BASEL

www.artbasel.com
18-21 juin 2020

ST. GALL

www.openairsg.ch
25-28 juin 2020

MONTREUX JAZZ

www.montreuxjazzfestival.com/fr
26 juin-11 juillet 2020

FRAUENFELD

www.openairfrauenfeld.ch
9-11 juillet 2020

SWISS OPEN GSTAAD

www.swisstennis.ch/fr
18-26 juillet 2020

PALÉO FESTIVAL NYON

www.paleo.ch/fr
21-26 juillet 2020

GAMPEL

www.openairgampel.ch
20-23 août 2020



GURTEN BERN

www.gurtenfestival.ch
15-18 juillet 2020

BASLER TATTOO

www.baseltattoo.ch
17-25 juillet 2020

ROCK OZ ARÈNES AVENCHES

www.rockozarenes.com
12-16 août 2020

SWISS INDOORS

www.swissindoorsbasel.ch/fr-fr
24. octobre-1 novembre 2020

RENDEZ-VOUS AM BUNDESPLATZ

www.rendezvousbundesplatz.ch/fr
octobre-novembre 2020

SUISSE CARAVAN SALON

www.suissecaravansalon.ch/fr
22-26 octobre 2020

FOIRE D'AUTOMNE DE BÂLE

www.basel.com/fr/Foire-d-automne-de-Bale
31 octobre-17 novembre 2020

BERNER ZIBELEMÄRIT

www.bern.com/de/aktuelles-events/veranstaltungen/detail/zibelemaerit-zwiebelmarkt
23 novembre 2020

SKI WORLD CUP ADELBODEN

www.weltcup-adelboden.ch
9/10 janvier 2021

LAUBERHORN-SKIRENNEN

www.lauberhorn.com/fr
15-17 janvier 2021

SWISS MOTO

www.swiss-moto.ch/fr-CH
février 2021

IGEHO

Salon international de l'hôtellerie, de la gastronomie, des repas à l'emporter et du secteur «Care»
www.igeho.ch/fr-CH
20-24 novembre 2021

Manifestations régionales 2020/21

5-8 MARS 2020

Spectacle «déComposition»
nouvelle création en coproduction
de **DA MOTUS!** avec la Fondation
Équilibre-Nuithonie – Fribourg et
l'association Eclatsconcerts
Salle Mummenschanz, Nuithonie,
Villars-sur-Glâne

25 JUIN-4 JUILLET 2020

Belluard Bollwerk
Festival International

27 JUIN-5 JUILLET 2020

Festival International de Musiques
Sacrées de Fribourg

19 SEPTEMBRE 2020

Ensemble Vocal Utopie
Concert participatif / Mitsingkonzert
Aula de l'Université, Fribourg

23-26 SEPTEMBRE 2020

Création en coproduction de
DA MOTUS! avec la Fondation
Équilibre-Nuithonie – Fribourg
Salle Mummenschanz, Nuithonie,
Villars-sur-Glâne

14 NOVEMBRE 2020

Ensemble Vocal Utopie
Petite messe solennelle, G. Rossini
Concert suivi d'un repas
Église de Courtepin

Vous trouverez une liste des manifestations de la ville de Fribourg sous
www.ville-fribourg.ch/agenda



Premiers secours – comment se comporter en cas d’urgence ?



N° 112 Urgence

6 points qui peuvent sauver des vies lorsque vous devez appeler les secours – tout d’abord, **gardez votre calme**, pour pouvoir donner des informations les plus précises possibles sur les points suivants:

1. **QUI appelle?** Donnez votre nom et prénom
2. **QUE s’est-il passé?** Type d’incident (accident de la circulation, incendie, cambriolage, agression, intoxication, etc.)
3. **QUAND cela est-il arrivé?** Le moment où l’incident est survenu
4. **OÙ cela est-il arrivé?** Le lieu où l’incident est survenu
5. **COMBIEN de personnes concernées?** Adultes, enfants
6. **AUTRES DÉTAILS!** D’autres informations importantes (blessures, situation sur place, substance ingérée en cas d’intoxication, âge et poids du patient, etc.)

Il convient de se remémorer régulièrement ces points et les démarches à suivre en temps opportun, afin de réussir à garder son sang-froid en cas d’urgence. Peu y parviennent!!!!



N° 144 AVC/infarctus

En cas d’AVC, chaque minute compte ! Ces quatre points vous permettent de déterminer avec une grande fiabilité s’il s’agit réellement d’un AVC.

1. Demandez à la personne de sourire – elle pourrait n’y arriver qu’avec une moitié de son visage, l’autre moitié pouvant rester immobile.
2. Demandez à la personne de dire une phrase toute simple, comme «aujourd’hui il fait très beau». La prononciation peut être aléatoire, voire «floue».
3. Demandez à la personne de lever ses deux bras – elle peut ne pas y parvenir, ou bien seulement à moitié.
4. Demandez à la personne de tirer la langue – si celle-ci est courbée ou se tord d’un côté à l’autre, cela indique également qu’il s’agit d’un AVC!

Il convient donc de réagir rapidement !

1. Appelez immédiatement le **144**.
2. Ouvrez les vêtements serrés et soulevez le buste du patient, demandez des médicaments.
3. Placez les patients inconscients en position latérale de sécurité, contrôlez le pouls et la respiration.
4. Si le patient ne respire plus, couchez-le à plat sur le dos et entamez les mesures de réanimation: bouche à nez avec 2 expirations (libérer les voies respiratoires, soulever le menton), 30 compressions de poitrine, à répéter jusqu’à l’arrivée des secours.





N° 118 Incendie

1. ALERTER

Où se situe l'incendie? Qu'est-ce qui brûle?

2. SECOURIR

Secourir les personnes, fermer les portes, ne pas allumer la lumière

3. ÉTEINDRE

Lutter contre le feu avec tous les moyens à disposition

Informez-vous au préalable!!

Vous avez un extincteur chez vous? C'est bien. Mais savez-vous l'utiliser?

Un extincteur dans la cage d'escalier, une couverture anti-feu à portée de main dans la cuisine, éventuellement un poste d'incendie dans le garage – les propriétaires et locataires prévoyants ont pris leurs dispositions en cas d'incendie. L'utilisation rapide de dispositifs d'extinction simples permet souvent d'éviter la propagation d'incendies et les dégâts coûteux qui vont avec. Mais l'achat d'un extincteur ne suffit pas. Il est au moins aussi important de connaître son utilisation appropriée et de se comporter de façon adéquate en cas d'incendie.



N° 145 Intoxications

1. **QUI?** Âge, poids, sexe de la personne intoxiquée
2. **QUOI?** Description précise de la substance ingérée
3. **COMBIEN?** Quantité de substance ingérée
4. **QUAND?** Moment exact ou estimatif de l'ingestion
5. **AUTRES INFORMATIONS?** Premiers symptômes tels que vomissements, toux, spasmes, etc.

Après ingestion

Uniquement lorsque le patient est conscient:

- lui donner à boire 1–2 dl d'eau, de thé ou de sirop (en cas de substances corrosives jusqu'à 30 minutes maximum après ingestion, en cas de substances moussantes, une gorgée seulement)

Après inhalation

- garantir une aération suffisante; attention en cas de pièces fermées, silos et fosses => le sauveteur ne doit pas se mettre lui-même en danger!

Après contact avec la peau

- ôter rapidement les vêtements souillés
- rincer abondamment à l'eau courante les parties de la peau contaminées
- si la peau n'est pas atteinte, la
- laver ensuite au savon et à l'eau

Après contact avec les yeux

- rincer immédiatement l'œil concerné au moins 10 minutes à l'eau courante en maintenant les paupières bien ouvertes



Partis politiques

CENTRE GAUCHE  PCS

Centre gauche-PCS

Pierre-Olivier Nobs
case postale 1202, 1700 Fribourg
fr@csp-pcs.ch
<https://cg-pcs-fribourg.ch/>



Parti démocrate chrétien

Laurent Dietrich
Chemin Monséjour 6A, 1700 Fribourg
secretariat@pdc-fribourg.ch
www.pdc-fribourg.ch

PLR

Les Libéraux-Radicaux

PLR. Les Libéraux-Radicaux

Océane Gex (présidente)
078 754 36 62
case postale, 1701 Fribourg
info@plr-fribourg.ch
www.plr-fribourg.ch



Parti socialiste
Ville de Fribourg

Parti socialiste de la Ville de Fribourg

Matthieu Loup (président)
1700 Fribourg
secretariat@ps-fr-ville.ch
<http://ps-fr-ville.ch/fr/>

Cadeaux personnalisés pour sociétés *Personalisierte Vereinsgeschenke*



Nous réalisons vos médailles, trophées et cadeaux souvenirs.

Gravure, découpe au laser et impressions couleurs : sur bois / métal / verre



*Lassen Sie bei uns Ihre Medaillen,
Trophäen und Souvenirs herstellen!
Gravieren, Laserarbeiten und
Farbdruck auf Holz, Metall und Glas.*



Information et commande 026 435 23 00

Ateliers de la Gérine • Route de la Gérine 27 • 1723 Marly 1
Ateliers des Préalpes • Route des Préalpes 18 • 1752 Villars-sur-Glâne
www.gerino.com • www.ateliers-gerine.ch



Megan Pilonel

Grand rue 57 1700 Fribourg
026 321 32 27
institut.pause.douceur@gmail.com
www.institut-pause-douceur.ch

- Esthéticienne CFC
- Massothérapeute diplômée
- Cosmétique bio



Vins d'Argentine

Stéphanie Fleury Gonzalez
Claudio Gonzalez

Rte de Fribourg 17
1723 Marly
079/244 84 32

info@vinsdongonzalez.ch
www.vinsdongonzalez.ch



**DON
GONZALEZ**

 <http://www.facebook.com/vinsdongonzalez>

Olga

Maquillage Permanent

Grande Rue 63
1700 Fribourg

(+41) 78 856 92 14

www.maquillage-permanent-fribourg.ch

*Un beau visage est un avantage préférable
à toutes les lettres de recommandation.*

Aristote