

# Formations pour les bénévoles de la Croix-Rouge fribourgeoise

2026

Toutes les formations  
sont proposées  
gratuitement  
à nos bénévoles



## Formations

### Massage des mains

Apportez du bien-être aux personnes que vous accompagnez en leur proposant un temps de détente par le massage des mains.

**Jeudi** 13h30  
**5 mars 2026** 16h30

Croix-Rouge fribourgeoise,  
Rue Guillaume-Techtermann 2 · 1700 Fribourg

**Mobilisation et transferts** · Apprenez à accompagner les déplacements en toute sécurité : aide à la marche, levé d'un fauteuil, installation dans un véhicule... Gagnez en confiance et facilitez les gestes du quotidien pour la personne que vous soutenez.

**Jeudi** 09h00  
**2 avril 2026** 12h00

Croix-Rouge fribourgeoise,  
Rue Guillaume-Techtermann 2 · 1700 Fribourg

### Parcours sensoriel dans la nature · *bilingue*

Offrez-vous une parenthèse de bien-être au bord du Lac Noir. Un chemin à parcourir lentement, les sens en éveil, pour renouer avec la nature... et avec vous-même.

**Mardi** 13h15  
**26 mai 2026** 16h00

1716 Schwarzwäld

### Directives anticipées - Connaître et accompagner

Découvrez ce que sont les directives anticipées, leur valeur juridique et leur importance pour respecter les choix des personnes âgées.

**Vendredi** 14h00  
**12 juin 2026** 16h00

Croix-Rouge fribourgeoise,  
Rue Guillaume-Techtermann 2 · 1700 Fribourg

### Atelier cuisine: les protéines végétales, une bonne idée pour tous !

Saines pour le corps, douces pour la planète et délicieuses dans l'assiette — Apprenez à les cuisiner simplement, pour vous et pour les personnes que vous accompagnez.

**Lundi** 13h30  
**14 septembre 2026** 16h30

Cuisine Clinique Générale Ste Anne  
Rue Hans Geiler 6 · 1700 Fribourg

### Découvrir le FormaCube

Nous vous proposons d'utiliser le jeu FormaCube avec vos bénéficiaires. Un véritable fitness cognitif. Venez l'expérimenter et comprendre son fonctionnement.

**Mercredi** 13h30  
**4 novembre 2026** 16h30

Croix-Rouge fribourgeoise,  
Rue Guillaume-Techtermann 2 · 1700 Fribourg

**Oser l'humour dans les relations** · Utiliser l'humour, y compris l'autodérision, pour détendre l'atmosphère, créer du lien et rendre vos échanges plus agréables, c'est possible. Vous aurez des clés pour communiquer avec légèreté et authenticité.

**Vendredi** 10h00  
**18 décembre 2026** 12h00

Croix-Rouge fribourgeoise,  
Rue Guillaume-Techtermann 2 · 1700 Fribourg



Informations et inscriptions :  
service.sante@croix-rouge-fr.ch  
026 347 39 59  
www.croix-rouge-fr.ch



**Croix-Rouge fribourgeoise**  
**Freiburgisches Rotes Kreuz**   
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse