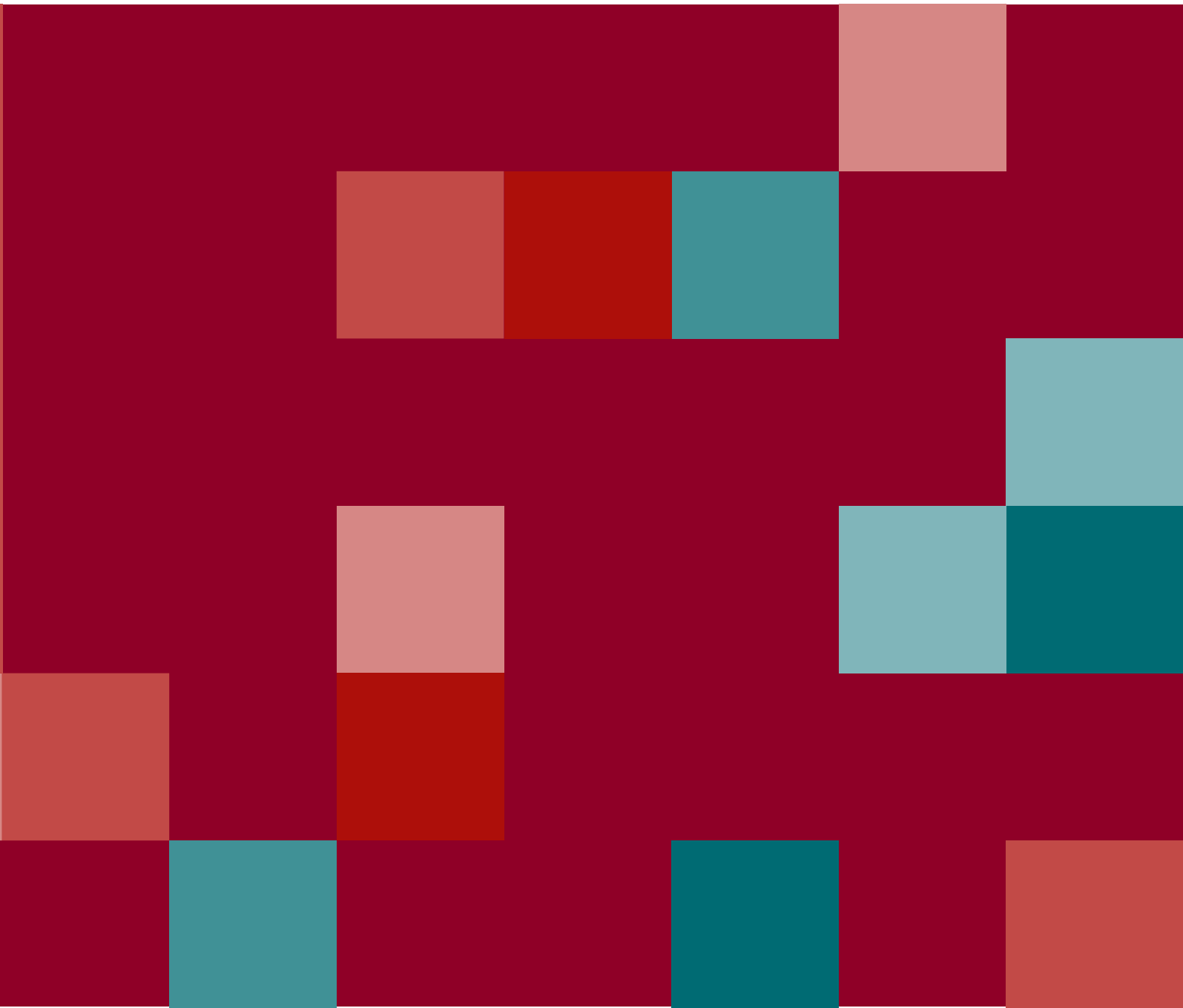


Programme de formations

Santé · Social · Migration





Sommaire

Formations Santé · Social · Migration

Formations certifiantes

Formations d'un demi-jour (sur demande)

Formations avec attestation

Formations Migration Intégration

Légende

AS Pour les associations à but non lucratif, bénévoles, prix préférentiel de CHF 20.– /personne. Pour les autres établissements, prix sur demande.

RA Les institutions membres de l'AFISA bénéficient d'un rabais de 10%.

GR Gratuit pour les communes fribourgeoises; subvention de la DSAS Fribourg et Promotion Santé Suisse

IM Possible en Intra-muros sur demande



Formations

Santé · Social · Migration

2026



Formations certifiantes

Animation et Accompagnement social auprès des personnes âgées, orientation démence

Des approches humanistes professionnelles dans l'accompagnement social à domicile et en institutions.

Durée 250h

Prix: CHF 5'800.–
(+ CHF 200.– frais d'inscription)

AS CRS (Auxiliaire de Santé Croix-Rouge Suisse)

Accompagnement et soutien des personnes dépendantes dans leur vie quotidienne.

Durée 123h inclus attestation
PDSP soignant

Prix: CHF 2'700.–
(+ CHF 200.– frais d'inscription)

Auxiliaire de Vie Social-e

Accompagnement social individualisé favorisant le maintien à domicile adapté des seniors. Animation communautaire intergénérationnelle et transculturelle facilitant la participation des seniors à la vie sociale.

Durée 42h

Prix: CHF 1'010.–

EDPC (Economie domestique et prise en charge CRS)

Techniques de travail domestiques et relationnelles pour intervenir auprès des personnes à domicile.

Durée 42h

Prix: CHF 945.–

FAP - Accompagnateur en psychiatrie de l'âge avancé

Prise en charge de personnes avec des troubles cognitifs.

Durée 42h

Prix: CHF 1'108.–

GED (Garde d'enfants à domicile)

Étude des compétences dans le domaine des besoins de l'enfant sain ou malade.

Durée 35h

Prix: CHF 500.–

Passage CRS / Palliative care

Connaissance des soins palliatifs généraux.

Durée 48h

Prix: CHF 1'150.–



**Apprenez Aujourd'hui,
Réussissez Demain !**



Formations d'un demi-jour (sur demande)

Bien manger pour bien vieillir

Découverte des clés d'une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins du vieillissement. Conseils pratiques, nutriments essentiels et astuces pour préserver vitalité et bien-être au fil des ans.

Mobilisation et transfert

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.

Voyage sonore

Découvrez les bienfaits des instruments sonores : des sons qui détendent, une pause bien méritée. Prenez le temps de relâcher la pression et de retrouver votre équilibre intérieur.

Massage des mains

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

Faites l'expérience de la démence

Expérimentez une simulation pour approfondir votre compréhension et optimiser la prise en charge des personnes souffrant de troubles cognitifs.

Formations

Santé · Social · Migration

2026

**Apprenez Aujourd'hui,
Réussissez Demain !**

Formations avec attestation

A l'écoute des malentendants

Former l'écoute, transformer la relation; mieux entendre ce qu'on n'entend pas, mieux comprendre la personne accompagnée malentendante.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Atelier d'Expression écriture « Espace de liberté créative »

Libérer votre plume; explorer, créer et faire de l'écriture un espace de découverte et de transmission; oser se dire, développer la pensée, créer du lien avec la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Ateliers créatifs d'Art pictural

Créer des Ateliers qui attisent la curiosité, ravivent la stimulation cognitive, le bien-être émotionnel, le maintien des capacités motrices, la valorisation de l'histoire de vie et le sentiment de présence de la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Babysitting CRS

Formation spécialisée pour garder des enfants.

Durée 10h

Prix: CHF 150.–

BLS-AED-SRC Cours premiers secours

Se former est essentiel pour acquérir des compétences en 1^{er} secours et apprendre à réagir efficacement face à une urgence médicale.

Durée 2h

Prix: CHF 75.–

Bonjour, comment ça va ? - Santé mentale

Sensibilisation à la santé mentale.

Durée 9h

Prix: CHF 225.–

Connect'Âges & Cultures & Genres; l'inclusion par opposition à l'exclusion

Promouvoir l'égalité, l'équité et l'inclusion sociale par la valorisation de la pluralité des générations, des cultures et des genres. Explorer la richesse des âges, des cultures et des genres pour créer des ponts durables. Décoder et comprendre la diversité pour transformer la différence en atout partagé, pour mieux collaborer, innover et vivre ensemble.

Durée 3h15

Prix: CHF 90.–





Cocréation d'un jardin adapté à la personne âgée

Entrer dans l'univers des jardins en permaculture: un projet écologique, inclusif et intergénérationnel, qui valorise la personne accompagnée et fait pousser le vivre ensemble.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Développer un jardin partagé Couleur Jardin

Acquérir les connaissances et compétences de base en matière d'organisation, de jardinage écoresponsable, de santé et de cohésion sociale afin de développer un jardin partagé Couleur Jardin.

Durée 10h30

Prix: Gratuit

Entrée et départ de la personne âgée en institution – EMS

De l'accueil à l'aurevoir, chaque étape a un rôle important à jouer dans la manière dont le séjour sera vécu. Prise de conscience de l'impact du travailleur social dans cet accompagnement et découverte des différents outils et approches.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Expression Corporelle · Modules 1–2

Concevoir – Offrir des Ateliers d'expression corporelle en espace de liberté, de mouvement et d'humanité adapté à la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Gestion de Projet de Réalisation personnelle · Modules 1–2

Réaliser des projets de vie et d'activités adaptés à la situation physique, psychique et sociale de la personne accompagnée.

Durée 10h30

Prix: CHF 220.–

Gestion des conflits – Prévention de la violence

Comprendre pour prévenir, communiquer pour apaiser; apprendre à voir la souffrance pour agir avec bienveillance.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Gestion de son temps « du Temps subi au Temps choisi »

Apprendre à écouter son rythme – à prendre le temps de se comprendre pour mieux s'épanouir, mieux agir et interagir avec la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Gymnastique ludique sur base de scénarios pour Seniors

Créer des scénarios pour « Retrouver le goût du mouvement au rythme de l'imaginaire », faire voyager le corps et le cœur de la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Formations

Santé · Social · Migration

2026



Formations avec attestation

Identité et rôle professionnel

Prendre conscience de son rôle, identifier son identité professionnelle et trouver sa place, dans le but d'offrir un accompagnement de qualité à autrui mais également de s'offrir un temps pour aller à la rencontre de soi-même et s'approprier le travailleur social que l'on est.

Durée 3h15

Prix: CHF 90.–

La dimension migratoire dans les soins palliatifs

Diversité, dignité, humanité: les soins palliatifs à l'épreuve de la migration.

Durée 6h00

Prix: CHF 180.–

La Validation de Naomi Feil · Modules 1–2–3

Assimiler – Expérimenter l'Approche de communication et d'accompagnement des personnes âgées, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Durée 19h30

Prix: CHF 250.–

L'assistance au suicide

Une réalité de terrain, un sujet sensible: ouvrons le dialogue.

Durée 6h00

Prix: CHF 180.–

Lecture à haute voix « l'Art de lire pour créer du lien »

Donner voix et vie aux mots pour donner sens à la relation; explorer l'art de lire à voix haute, pour captiver, rêver, émouvoir et partager avec la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Massage des mains

Douceur, toucher, bienveillance: la détente au cœur du massage des mains.

Durée 3h00

Prix: CHF 90.–

Nutrition – Diététique des Seniors

A chaque âge son équilibre: une alimentation pensée pour accompagner le corps, susciter l'envie de cuisiner, éveiller le goût de manger et plaisir de bien vivre de la personne accompagnée.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–



Apprenez Aujourd'hui, Réussissez Demain !



Parlons de la mort: les pompes funèbres et l'importance des rituels

Mieux comprendre la réalité de l'accompagnement postmortem pour mieux le vivre, tant personnellement que professionnellement. Entre introspection, découverte des pratiques funéraires et introduction aux rites de passage, cette sensibilisation met en lumière l'importance de l'écoute des besoins individuels et collectifs, dans une approche systémique de la mort.

Durée 3h15

Prix: CHF 90.–

PDSP© animateur-chauffeur

Aide à la mobilisation lors de transfert.

Durée 11h dont 3 h en ligne

Prix: CHF 300.–

PDSP© soignant

Cours de mobilisation actualisé.

Durée 15 h dont 3h en ligne

Prix: CHF 450.–

PNL Programmation Neuro Linguistique

Ecouter au-delà des mots, se connecter en profondeur; la PNL est le pouvoir du silence et la force de l'écoute, l'art de comprendre avant de répondre.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Prise de tension artérielle

Fiabilité, précision, transmission: les bases essentielles de la tension artérielle.

Durée 6h00

Prix: CHF 180.–

Projets Ateliers Créatifs DIY éco-responsables et inclusifs

Développer des Ateliers «Do It Yourself» = «Faites-le-vous-même» - «0 déchet»; espace de liberté d'expression et de valorisation, favorisant l'estime de soi, le lien social, l'autonomie à tout âge aux concepts écologiques.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Renforcement positif de l'Estime de Soi – Vieillir en beauté

S'initier au coaching – au conseil en image – au relooking
Vieillir en beauté, c'est s'aimer à tout âge; valoriser chaque visage, chaque corps, pour renforcer l'estime de soi et le lien avec les autres.

Durée 6h30

Prix: CHF 180.–

Formations

Santé · Social · Migration

2026

**Apprenez Aujourd'hui,
Réussissez Demain !**

Formations avec attestation

Rythmes croisés, voix unies

Durée 6h30

Atelier Poésie et Rap, la fusion intergénérationnelle

Prix: CHF 180.–

Créer des Ateliers intergénérationnels autour d'une création artistique musicale mêlant Poésie, Rap, Ecriture et Musique, avec une visée inclusive et collaborative entre générations.

Sensibilisation: Alcoolodépendance des Seniors

Durée 12h00

Savoir, sens, humanité: les clés pour mieux accompagner les seniors face à l'alcool.

Prix: CHF 360.–

Sensibilisation: Relaxation sophrologie / Initiation: Psychokinésilogie

Durée 6h30

Se reconnecter à soi pour mieux être en lien avec l'autre; écouter ses émotions et apaiser son esprit pour davantage ressentir, davantage comprendre et mieux accompagner la personne.

Prix: CHF 180.–

Sexualité en Institution avec l'Association Corps Solidaires

Durée 6h

Association Romande assistant·te sexuel·le – Handicap -vieillesse.

Aborder les besoins intimes, affectifs et sexuels des seniors avec confort et respect.

Prix: CHF 180.–

Transmissions ciblées dans les soins

Durée 6h00

Mieux transmettre, c'est assurer la continuité et la qualité des soins.

Prix: CHF 180.–



Plus d'infos sur les formations



Formations

Santé · Social · Migration

2026

Programme des formations



Formations Migration Intégration

Formation initiale de base Module 1: Mon atelier: Pour qui et pourquoi? Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF	Fribourg: 17 janvier 2026 9h00-16h00
Formation initiale approfondie Module 3: Introduction à l'approche actionnelle « fide » et à l'enseignement par scénarios Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF	Fribourg: 31 janvier 2026 9h00-16h00
Animer un atelier de conversation: parler et apprendre à parler le français Agnès Jobin, animatrice de l'atelier de conversation Bonjour, ça va ? et Papoter, bibliothèque interculturelle LivrEchange	Fribourg: 2 février 2026 17h30-20h30
Formation initiale approfondie Module 4: Planifier mon atelier: à quoi dois-je penser? Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 7 février 2026 9h00-16h00
Ateliers d'échanges de pratique entre formateur-ric-e-s de langue dans le domaine de l'intégration organisés par la Colamif (Coordination cours de langues migrant-e-s Fribourg) www.colamif.ch Thématique: libre Christine Lombardo Oberson, coordinatrice COLAMIF	Fribourg: 10 février 2026 17h30-19h30
Formation continue: Intégration et parcours migratoires à Fribourg: Mieux connaître pour mieux accueillir Sonia Jungo, responsable du service Migration Intégration CRF, assistante sociale HES en collaboration avec le service de la cohésion sociale de la Ville de Fribourg	Fribourg: 12 mars 2026 18h00-21h00
Formation initiale de base Module 2: Autour de l'INTERCULTURALITÉ: Stéréotypes, préjugés et discriminations: comment y échapper! Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 14 mars 2026 9h00-16h00



Avec le soutien de:



**Toutes nos formations 2026
donnent droit à une attestation**

**Les formations initiales
et d'approfondissement
donnent droit à un certificat
lorsque l'ensemble
des 5 modules a été suivi**



Formation continue: La grammaire, c'est pas sorcier! Pratiquer la grammaire de manière ludique Christian Emery, responsable Pôle formation de l'association Français en Jeu, Vaud	Fribourg: 24 mars 2026 17h00-20h30
Formation initiale approfondie Module 5: Vers une autonomie de l'apprentissage Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 28 mars 2026 9h00-12h00
Formation continue: fide à la carte: vos besoins, nos solutions! Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF	Fribourg: 22 avril 2026 17h30-19h30
Formation continue: L'IA, un coup de pouce pour vos ateliers! Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 27 avril 2026 17h00-20h00
Ateliers d'échanges de pratique entre formateur·rice·s de langue dans le domaine de l'intégration organisés par la Colamif (Coordination cours de langues migrant·e·s Fribourg) www.colamif.ch Thématique: Seniors et langues, trouver le bon rythme Christine Lombardo Oberson, coordinatrice COLAMIF	Fribourg: 30 avril 2026 17h30-19h30
Formation continue: Des ateliers qui bougent grâce au numérique Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 8 mai 2026 17h30-20h00
Formation continue: Explorer les niveaux de langue du CECRL Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF	Fribourg: 27 mai 2026 17h30-19h30
Formation continue Exil et traumatismes: Guerre, persécution et exil: la réalité du traumatisme Elisabeth Schaible-El-Attar, formatrice CRF	Fribourg: 30 mai 2026 9h00-12h30

Formations

Santé · Social · Migration

2026

Programme des formations



Formations Migration Intégration

Ateliers d'échanges de pratique entre formateur-ric-e-s de langue dans le domaine de l'intégration organisés par la Colamif (Coordination cours de langues migrant-e-s Fribourg) www.colamif.ch

Thématique: L'approche fide

Christine Lombardo Oberson, coordinatrice COLAMIF

Fribourg: 9 juin 2026

17h30-19h30

Formation continue: Exil et traumatismes chez les enfants de 5 à 17 ans
Elisabeth Schaible-El-Attar, formatrice CRF

Fribourg: 15 juillet 2026

9h00-12h30

Formation continue: Exil et traumatismes au Jardin dans le cadre de la journée Culture'S en tout tous sens

Elisabeth Schaible-El-Attar, formatrice CRF

Bulle: 22 août 2026

15h00-16h00

**Formation initiale de base Module 1:
Mon atelier: Pour qui et pourquoi?**

La Tour de Trême: Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF

Fribourg: Carolina Gulin, formatrice CRF

La Tour de Trême: 29 août 2026

Fribourg: 5 septembre 2026

9h00-16h00

Formation initiale approfondie Module 3: Introduction à l'approche actionnelle « fide » et à l'enseignement par scénarios

Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF

La Tour de Trême: 12 septembre 2026

Fribourg: 19 septembre 2026

9h00-16h00

Formation initiale approfondie Module 4: Planifier mon atelier: à quoi dois-je penser?

La Tour de Trême: Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF

Fribourg: Carolina Gulin, formatrice CRF

La Tour de Trême: 26 sep. 2026

Fribourg: 3 octobre 2026

9h00-16h00

Formation initiale de base Module 2: Autour de l'INTERCULTURALITE: Stéréotypes, préjugés et discriminations: comment y échapper!

Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF

La Tour de Trême: 10 octobre 2026

9h00-16h00



Avec le soutien de:





**Toutes nos formations 2026
donnent droit à une attestation**

**Les formations initiales
et d'approfondissement
donnent droit à un certificat
lorsque l'ensemble
des 5 modules a été suivi**

Formation continue: L'IA, un coup de pouce pour vos ateliers! Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 29 octobre 2026 18h00-21h00
Formation initiale de base Module 2: Autour de l'INTERCULTURALITE: Stéréotypes, préjugés et discriminations: comment y échapper! Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 31 octobre 2026 9h00-16h00
Formation initiale approfondie Module 5: Vers une autonomie de l'apprentissage La Tour de Trême: Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF Fribourg: Carolina Gulin, formatrice CRF	La Tour de Trême: 7 novembre 2026 Fribourg: 14 novembre 2026 9h00-12h00
Formation continue: fide à la carte: vos besoins, nos solutions! Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF	Fribourg: 16 novembre 2026 17h30-19h30
Ateliers d'échanges de pratique entre formateur-ric-e-s de langue dans le domaine de l'intégration organisés par la COLAMIF (Coordination cours de langues migrant-e-s Fribourg) www.colamif.ch Thématique: libre Christine Lombardo Oberson, coord. COLAMIF	Fribourg: 20 novembre 2026 17h30-19h30
Formation continue: A vos sons, prêts, parlez! La prononciation sans pression Carolina Gulin, formatrice CRF	Fribourg: 23 novembre 2026 17h30-19h30
Formation continue: le test de langue fide: on se prépare! Stéphanie Neuhaus, formatrice CRF	Fribourg: 14 décembre 2026 17h30-19h30

Formations

Santé · Social · Migration

2026

Apprends le français ou
l'allemand à ton rythme !



Formations Migration Intégration

Français ou allemand de tous les jours

Au quotidien (niveau 1,2,3).

Cours pour communiquer et s'orienter dans la vie de tous les jours

1h30 / semaine

Prix: CHF 70.- par semestre

Plus fort en français

Cours avancé pour développer l'oral et l'écrit

Niveau B1

1h30 / semaine

Prix: CHF 70.- par semestre

Premiers pas en français

Cours de base pour grands débutants peu scolarisés


1h30 / semaine

Prix: CHF 70.- par semestre

Français ou allemand digital

progresser autrement

Apprendre la langue à l'aide des outils numériques.

 Chèque formation possible

1h30 / semaine

Prix: CHF 70.- par semestre

Conversation en français ou en allemand

Cours axé sur l'oral. « Je parle le français et l'allemand en Suisse »


Activités de groupes pour pratiquer et améliorer la langue

1h30 / semaine

Prix: CHF 70.- par semestre

Ecrire en français ou en allemand pour mieux vivre chaque jour

Améliorer l'écriture au quotidien

 Chèque formation possible

1h30 / semaine

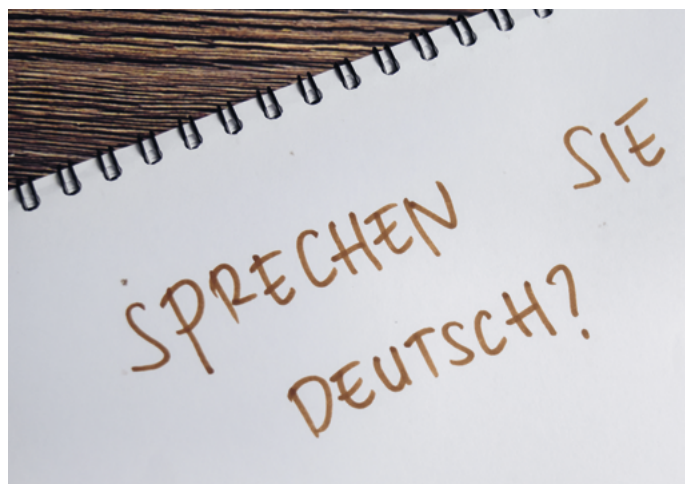
Prix: CHF 70.- par semestre

Lieu

En français: Fribourg · Bulle · Romont · Estavayer-le-Lac · Domdidier · Morat · Châtel-St-Denis


En allemand: Fribourg · Tavel · Morat





Lire en français ou en allemand pour mieux vivre chaque jour

Améliorer la lecture au quotidien

 Chèque formation possible

1h30 / semaine

Prix: CHF 70.– par semestre

Français thématique

Apprendre le français autrement (yoga, peinture, jeux, sorties etc.)

Activités ponctuelles sur toute l'année

2h à plusieurs dates prédéfinies

1h30 / semaine

Prix: CHF 70.– par semestre

Français semi-intensif fide

Préparation au test du passeport des langues fide

Atteindre le niveau A2 ou B1 en français

A1 – A2

A2 – B1.


(5x50.– par mois)

5h / semaine – un semestre (semi-intensif)

CHF 250.– par semestre

Français santé

Le cours de français qui te permettra de travailler dans les soins

 Chèque formation possible

45 heures

3h / semaine

Prix: CHF 700.–

15 semaines

 Inscriptions

Les cours signalés par le pictogramme  peuvent être pris en charge au moyen d'un chèque formation de **CHF 500.–**
Tu trouveras toutes les informations sur www.simplement-mieux.ch/fribourg

Avec le soutien de:



Formations

Santé · Social · Migration

2026

**MIEUX VIVRE
ENSEMBLE**

Les cours de langues, les cours d'initiation à l'informatique de base et les cours d'Atelier Intégration Vie en Suisse, donnent droit à une attestation si 80% du cours suivi

Formations Migration Intégration

Atelier Intégration Vie en Suisse

Approfondir vos connaissances sur le fonctionnement de la société suisse, sa culture, son système politique ou encore son histoire. Cet atelier thématique a pour but de transmettre aux personnes migrantes des éléments essentiels sur la vie en Suisse, notamment sur certains aspects pratiques ainsi que sur les infrastructures existantes.

De octobre à avril

Prix: CHF 70.– pour les frais d'inscription et CHF 50.– pour le support

Cours d'initiation à l'informatique de base

Vous aimeriez être plus à l'aise avec votre ordinateur ou smartphone tout en améliorant votre français ou votre allemand.

Par semestre:
de septembre à janvier
de février à juin

Prix: CHF 70.– par semestre



Avec le soutien de:





Informations et inscriptions

Croix-Rouge fribourgeoise

Rue G.-Techtermann 2

1700 Fribourg

www.croix-rouge-fr.ch

Service Santé

Tél: 026 347 39 59

service.sante@croix-rouge-fr.ch

Service Migration-Intégration

Tél: 026 347 39 70

migration.integration@croix-rouge-fr.ch

