



**Français santé:
franchir
la barrière
de l'emploi**

Page 12

**Vieillir
à domicile:
rêve ou réalité?**

Page 4

**Deux fois
Noël**

Page 14

**Donner goût
aux repas,
donner goût
à la vie**

Page 8

Aider, source de bien-être



Ce numéro du journal CRF-Info met en lumière la richesse et la diversité de nos actions au service de la population fribourgeoise. À travers ces pages, nous souhaitons rendre hommage à toutes celles et ceux qui luttent au quotidien: familles, seniors, nouveaux arrivants. Autant d'exemples de résilience et de courage. À leurs côtés, nos bénévoles dévoués et nos collaboratrices et collaborateurs engagés incarnent les valeurs de la Croix-Rouge en toute bienveillance.

Et nous avons le pouvoir d'en faire quelque chose de beau, en choisissant d'agir localement, avec humanité

Dans un monde où les actualités peuvent parfois sembler pesantes — qu'il s'agisse des conflits ou des bouleversements technologiques — il est essentiel de se rappeler la force des gestes simples. Un sourire, un mot aimable, un service rendu: ces petites attentions nourrissent le lien social et apportent chaque jour un peu de lumière, même quand le ciel paraît chargé. De même, il est important de préserver notre capacité d'indignation, notamment lorsque nos autorités refusent, à l'encontre de notre tradition humanitaire, l'accès aux soins hospitaliers à des enfants victimes de la guerre, qui sont en droit d'attendre de la Suisse aide et réconfort. Même si nous ne pouvons pas agir directement sur les événements, notre engagement citoyen demeure une réponse puissante à l'incertitude ambiante.

Nous vivons une époque fascinante, pleine de défis mais aussi de possibilités. Et nous avons le pouvoir d'en faire quelque chose de beau, en choisissant d'agir localement,

avec humanité. Les chiffres parlent d'eux-mêmes: selon l'Observatoire du bénévolat 2025, 86% de la population suisse s'engage bénévolement au cours d'une année. 41% des Suisses s'engagent formellement dans des associations ou autres organisations. Ces personnes témoignent d'un fort sentiment d'appartenance, d'une confiance accrue dans les autres et d'un ancrage plus profond dans leur communauté.

À la Croix-Rouge fribourgeoise, nous relevons chaque jour le défi de répondre aux besoins croissants de la population, tout en assurant la pérennité de nos prestations. Cet équilibre n'est possible que grâce au soutien des pouvoirs publics, au dévouement de nos bénévoles et à la générosité de nos donateurs-rices et membres, que nous remercions du fond du cœur.

Ensemble, nous faisons la preuve qu'aider, c'est non seulement soutenir les autres, mais aussi se grandir soi-même.

Merci à chacune et chacun pour votre confiance et votre engagement.

Je vous souhaite une lecture inspirante de ce journal et beaucoup de joie dans vos élans de solidarité.

Vincent Brodard
Directeur CRF



Offrez un cadeau solidaire à Noël

Soutenez nos actions en faveur des personnes dans le besoin

Disponible au prix de **CHF 19.-**

Pour ceux qui souhaitent faire un geste complémentaire
Prix de soutien de **CHF 49.-**

**Nounours en vente
dans les boutiques**



Directives anticipées : pour que vos choix soient respectés

Assurez-vous que vos volontés médicales soient respectées : rédiger vos directives anticipées, c'est protéger votre liberté et soulager vos proches dans des moments difficiles.

Chaque personne a le droit de décider des soins médicaux qu'elle souhaite recevoir, même si elle devient incapable de s'exprimer. Les directives anticipées permettent de formaliser ces volontés et de garantir que votre autonomie et vos valeurs personnelles soient respectées en cas d'accident, de maladie grave ou de perte de discernement.

La Croix-Rouge fribourgeoise accompagne ses bénéficiaires dans ce processus, en mettant l'accent sur un conseil personnalisé. Des bénévoles formés vous aident à rédiger vos directives anticipées de manière claire et compréhensible pour le personnel médical. Votre document est ensuite conservé en toute sécurité au centre de dépôt de la Croix-Rouge, où il pourra être consulté 24h/24 et 7j/7 par les professionnels concernés.

La procédure comprend la vérification du contenu et de la validité formelle de vos directives, l'attribution d'une carte personnelle rappelant leur existence, ainsi que des invitations régulières à actualiser vos choix si nécessaire. Les conseils peuvent être dispensés à votre domicile, facilitant l'accès à ce service pour tous.

Un tarif social est prévu pour les personnes à faibles revenus ou sans fortune, afin que chacun puisse bénéficier de ce droit fondamental.

Pour obtenir plus d'informations, télécharger le formulaire ou demander un accompagnement personnalisé, contactez la Croix-Rouge fribourgeoise :

Rue Guillaume-Techtermann 2
Case postale 1701 Fribourg
Tél. 026 347 39 52
info@croix-rouge-fr.ch

Flash historique : le saviez-vous ?

Il y a 150 ans disparaissait Guillaume-Henri Dufour, figure marquante de l'histoire suisse. Célèbre général, ingénieur, cartographe... et co-fondateur de la Croix-Rouge en 1866 aux côtés d'Henri Dunant, Dufour a marqué son époque par son humanisme et son engagement en faveur de la paix.



Quelques faits à (re)découvrir :

- Il a dirigé les troupes fédérales lors de la guerre du Sonderbund (1847), en veillant à limiter les pertes humaines.
- Il est à l'origine de la carte Dufour, première carte topographique précise de la Suisse.
- Il a présidé le premier Comité international de la Croix-Rouge (devenu aujourd'hui le CICR).
- Le point culminant de la Suisse porte son nom : la Pointe Dufour (4'634 m), dans le massif du Mont Rose.

À travers son action, Dufour a posé les bases de la neutralité suisse et d'une aide humanitaire fondée sur la dignité et le respect. **Un héritage qui continue d'inspirer la Croix-Rouge suisse... 150 ans plus tard.**

Nouvelle responsable pour le Service de santé : bienvenue à Sylvie Jungo !

Depuis le 1^{er} juillet, Madame Sylvie Jungo a rejoint la Croix-Rouge fribourgeoise en tant que responsable du service Santé. Professionnelle expérimentée dans le domaine des soins, Sylvie Jungo allie expertise clinique, expérience de terrain et compétences en management. Infirmière diplômée, elle est également titulaire d'un brevet fédéral de responsable d'équipe et d'un DAS en santé communautaire et promotion de la santé.

Elle succède à Madame Pascale Zbinden, qui a fait valoir son droit à une retraite anticipée après 23 années d'engagement au sein de la Croix-Rouge fribourgeoise. Une large partie de son parcours a été consacrée à la structuration et au développement du service Santé, qu'elle a dirigé avec rigueur et humanité. La Direction lui adresse toute sa reconnaissance pour sa précieuse contribution.

L'arrivée de Sylvie Jungo marque une nouvelle dynamique pour le service Santé, avec la volonté de répondre aux enjeux actuels en matière de santé publique, notamment en ce qui concerne la prévention et le soutien aux personnes vulnérables.

Nous lui souhaitons la bienvenue et plein succès dans ses nouvelles fonctions !



Vieillir à domicile : rêve ou réalité ?



**Vieillir à domicile,
c'est rester
acteur·trice
de sa vie**

Quand la Croix-Rouge fribourgeoise soutient l'autonomie au quotidien

Rester chez soi le plus longtemps possible est un souhait partagé par la majorité des personnes âgées, mais qui représente souvent un défi à la fois logistique et médical. Dans le canton de Fribourg, la Croix-Rouge fribourgeoise (CRF) s'engage pour soutenir le maintien à domicile des aînés grâce à des services de soins et d'accompagnement adaptés.

Un souhait massif, un enjeu croissant

Selon les données de l'Office fédéral de la statistique, près de 90% des personnes de plus de 75 ans souhaitent vieillir à domicile. Mais concrètement, ce souhait s'accompagne souvent de fragilités : perte d'autonomie, isolement social, difficulté à se déplacer. Rester chez soi devient alors un équilibre précaire, nécessitant des appuis concrets et coordonnés.

La réponse de la CRF en cinq volets

1. Transports :

redonner de l'élan à la mobilité

Chaque année, le service des transports de la CRF effectue plus de 22'000 trajets pour des personnes âgées ou à mobilité réduite. Ce soutien logistique va bien au-delà du déplacement médical : il redonne une liberté de mouvement, permet de maintenir des habitudes et préserve le lien avec le monde extérieur.

2. Alarme Croix-Rouge :

sécurité à portée de main

Avec plus de 1'000 installations actives dans le canton, l'alarme Croix-Rouge joue un rôle de vigie silencieuse. Portée en pendentif ou au poignet, elle permet d'alerter en cas de chute ou de malaise, de jour comme de nuit. Ce dispositif rassure à la fois les bénéficiaires et leurs proches, et contribue à prolonger l'autonomie à domicile en toute sérénité.

3. Visites à domicile :

un rempart contre la solitude

Le maintien du lien social est un facteur déterminant dans la qualité de vie des aînés. C'est pourquoi la CRF s'appuie sur un solide réseau de bénévoles qui offrent leur temps pour partager un moment, une écoute, une présence. Chaque année, près de 200 personnes bénéficient de cet accompagnement précieux.

4. Aide aux proches :

prévenir l'épuisement

Soutenir au quotidien une personne âgée ou malade est une tâche exigeante. Beaucoup de proches s'engagent sans compter, jusqu'à parfois s'épuiser face à la charge émotionnelle, physique et administrative. Consciente de ces réalités, la CRF propose un service de relève qui permet aux proches aidant·es de s'extraire un moment de leur rôle et d'être déchargés de certaines activités. Des auxiliaires de santé CRS assurent une présence professionnelle et sécurisante auprès du proche aidé et l'aide dans son quotidien. Ce service est aussi accessible aux personnes qui n'ont pas de proches mais dont l'état de santé nécessite une aide régulière. Il favorise ainsi le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie et offre un vrai répit aux proches aidant·es.

5. Lits électriques :

le confort et la sécurité au quotidien

Parce que bien vieillir à domicile passe aussi par un environnement adapté, la Croix-Rouge fribourgeoise met à disposition des lits électriques destinés aux personnes âgées, malades ou en situation de handicap.

L'enjeu d'un équilibre fragile

Vieillir à domicile, ce n'est pas seulement rester chez soi. C'est pouvoir vivre dans un environnement familial, faire ses choix et





conserver son autonomie. Pour cela, un habitat adapté et des soutiens sociaux solides sont essentiels. La CRF contribue à rendre cela possible au quotidien.

Pérenniser l'engagement : un défi financier

Pour maintenir des prestations accessibles à toutes les bourses, la Croix-Rouge fribourgeoise peut compter sur des subventions publiques, des dons privés et des heures de bénévolat. Chaque franc investi, chaque heure offerte, contribue directement à rendre le vieillissement à domicile possible et plus humain.

Une dynamique à renforcer

Avec le vieillissement démographique, la demande va croître fortement dans les prochaines années. Innover, mutualiser les ressources, former de nouveaux bénévoles, renforcer les partenariats... autant de leviers à activer pour faire face à cette évolution.

Zoom chiffres

- **22'000+** transports assurés en 2024
- **1'000+** alarmes Croix-Rouge actives dans le canton
- **200** personnes visitées par des bénévoles
- **45** interventions par semaine du service Aide aux proches
- **55** lits électriques installés en 2024

Pour que vieillir chez soi ne soit pas un privilège, mais une possibilité réelle pour toutes et tous, il faut renforcer les liens d'entraide et de solidarité. Cette réalité reste pourtant fragile: elle repose sur des équilibres collectifs, des engagements durables et une conviction partagée; celle que nos aînés méritent de traverser cette étape de vie dans la sécurité et la dignité.

Importance du bénévolat



Derrière chaque action, il y a des personnes qui donnent de leur temps. Le bénévolat est le cœur battant du lien social que la Croix-Rouge fait vivre au quotidien.

Le bénévolat: un petit geste, un impact immense

Dans une société où chaque minute file entre travail, famille et loisirs, il peut paraître difficile de dégager un moment pour les autres. Et pourtant, à la Croix Rouge fribourgeoise, une heure de bénévolat par mois suffit à tisser du lien et à alléger des situations parfois lourdes.

Chaque année, près de 500 bénévoles se mobilisent : ils accompagnent des personnes âgées à leurs rendez-vous médicaux, offrent un café et une oreille attentive lors de visites à domicile, animent des ateliers de français et d'allemand, et sensibilisent les enfants à la mission de la Croix-Rouge, au sein des écoles.

Si vous vous demandez si une heure peut vraiment changer une vie, pensez aux sourires que vous pouvez déclencher, aux moments de réconfort offerts et à la confiance renouvelée de ceux qui bénéficient de votre présence. Chaque minute partagée devient un maillon essentiel d'un filet de solidarité, tantôt léger, tantôt robuste, mais toujours précieux.

Rejoignez-nous : offrez une heure, créez un lien, transformez des vies — y compris la vôtre.



Les festivals fribourgeois soutiennent la Croix-Rouge

Pour la deuxième année consécutive, la Croix-Rouge fribourgeoise a participé à **l'Estivale Open Air à Estavayer-le-Lac** en récoltant les consignes de gobelets offertes par les festivaliers. Deux containers ont été installés sur le site : chaque gobelet a rapporté 2 francs, intégralement reversés aux actions sociales de la Croix-Rouge dans le canton.

Depuis 2019, le dispositif se déploie progressivement sur plusieurs manifestations fribourgeoises. Il s'inscrit dans la continuité des collaborations avec le **Festival des Georges** et la **Fête de la Saint-Nicolas**, qui durent elles depuis plus de cinq ans.

Cette année, les quelques milliers de francs récoltés permettront de financer des cours de français pour personnes migrantes, d'organiser des visites à domicile pour aînés isolés, de soutenir les proches aidants dans leur accompagnement quotidien, ou encore d'aider financièrement une famille en difficulté.

Un geste simple, un impact concret pour les plus vulnérables.

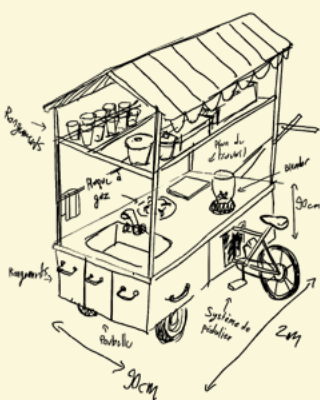


Un bar
mobile qui
pédale pour
la planète

Un bar à smoothies écolo, construit à la main, alimenté à la force des mollets et conçu pour créer du lien? C'est le pari réussi de La Capucette, un charriot-bar mobile et participatif imaginé au cœur du Jardin des Capucins, à Bulle. Porté par le Service Intégration et Migration de la Croix-Rouge fribourgeoise, ce projet innovant allie convivialité, durabilité et inclusion sociale.

Un projet né du terrain

Tout a commencé avec un simple constat: lors des événements organisés au Jardin des Capucins, il manquait un espace accueillant où prolonger les échanges autour d'une boisson. De cette idée collective est née La Capucette, un bar itinérant proposant des jus et smoothies à base de fruits et légumes du jardin... mixés grâce à un système de pédalier! Pas d'électricité ici: les visiteurs produisent eux-mêmes l'énergie nécessaire pour faire tourner le blender. Ludiquement, le message passe: nos gestes du quotidien peuvent être repensés pour être plus durables.



Une conception locale, participative et low-tech

La construction du charriot s'est faite dans un esprit low-tech et avec des matériaux de réemploi, fournis notamment par des associations locales telles que la Ressourcerie, Coup de Pouce et Emmaüs. Le design et la fabrication ont impliqué plusieurs partenaires régionaux, dont l'artisan Sergio Almeida (Atelier Tramway), l'association Team Cyclotone pour le système mécanique, ainsi qu'un large public lors de trois étapes participatives: atelier d'idées, chantier collectif, puis lancement-test.

Cette approche ancre profondément La Capucette dans la dynamique communautaire du Jardin des Capucins, un lieu urbain ouvert qui promeut le jardinage en permaculture, les pratiques écologiques et le vivre-ensemble.

La Capucette



Plus qu'un bar: un outil pédagogique et social

Au-delà de la simple distribution de boissons saines, La Capucette est un véritable outil de sensibilisation. Elle interpelle sur notre mode de consommation, valorise les circuits courts, invite à l'autoproduction d'énergie, et favorise l'activité physique. Elle se veut aussi inclusive: prix libre pour les consommations, accueil intergénérationnel, implication de publics issus de la migration ou de structures sociales partenaires.

Une Capucette en mouvement

Conçue pour circuler, La Capucette ne s'arrête pas aux allées du Jardin. Grâce à son format compact, léger et tractable, elle participera à des festivals, marchés et fêtes régionales. Elle devient ainsi ambassadrice des valeurs de la Croix-Rouge fribourgeoise: durabilité, solidarité, mutualisation et innovation sociale.

Des modalités de location ou de prêt seront mises en place dès 2026, afin de maximiser l'impact du projet et de le faire rayonner dans tout le canton.

Chaque smoothie est un message

Avec La Capucette, chaque jus est une démonstration concrète de ce qu'une démarche collective et locale peut produire: du lien, du plaisir, de la réflexion, et surtout, un engagement renouvelé pour une société plus équitable et résiliente.

L'activité textile de la Croix-Rouge fribourgeoise



Des habits triés, valorisés et revendus localement

Chaque année, la Croix-Rouge fribourgeoise (CRF) collecte environ 1'800 tonnes de textiles dans tout le canton. Derrière ce chiffre impressionnant se cache une réalité complexe: donner une seconde vie aux vêtements tout en réduisant les déchets et les exportations inutiles.

Le textile collecté est d'abord trié avec soin dans notre centre de tri, afin de fournir nos trois boutiques Zig-Zag, véritables vitrines de la seconde main et de la consommation responsable. Ces magasins permettent à tout le monde de se vêtir à petit prix avec des habits d'une qualité incroyable, quel que soit son pouvoir d'achat.

Réduire le rebut grâce à la revalorisation locale

Nos critères de sélection sont très exigeants afin de proposer des habits de très haute qualité dans nos boutiques Zig-Zag. Une part du textile trié ne peut donc pas être revendue. Jusqu'ici, ces matières trouvaient rarement un débouché local, malgré des collaborations ponctuelles avec des écoles, couturières ou ateliers sociaux.

Depuis peu, la CRF renforce cet axe de revalorisation grâce à un partenariat avec l'association Cycle court, active dans l'up-cycling textile.

Cycle court développe un réseau local de collecte, tri et transformation des textiles non réutilisables. Ses ateliers transforment chemises, draps ou vêtements abîmés en matière première pour la création de nouveaux produits (accessoires, vêtements, articles de mode).

Grâce à cette collaboration, la CRF espère augmenter significativement la part de textile revalorisé localement et réduire l'exportation du rebut de tri.

Une filière qui fait sens

En unissant ses forces avec des acteurs locaux, la Croix-Rouge fribourgeoise consolide une filière textile responsable, qui soutient l'emploi, encourage la formation et sensibilise à une consommation plus durable.

Chaque vêtement collecté, trié, revendu ou transformé contribue ainsi à un cercle vertueux, au service de la population et de l'environnement.



**Bulle
Fribourg
Payerne**

**100% LOCAL
100% SOCIAL**

ZIGZAG
SECOND HAND SELECTION

**FEMMES
HOMMES
ENFANTS**



Habille-toi responsable, avec des vêtements de **qualité chez Zig-Zag**



Donner goût aux repas, donner goût à la vie : La madeleine de Proust chez les seniors

Nos auxiliaires de santé CRS se forment pour
préparer des repas sains et goûteux à domicile



*L'équipe d'auxiliaires de santé de la CRF
en pleine préparation du repas*

Le parfum d'une madeleine qui s'échappe du four... Il suffit parfois d'une bouchée ou d'un arôme pour qu'affleurent des souvenirs précieux. Ce phénomène, popularisé par Marcel Proust, nous rappelle combien l'alimentation est liée à la mémoire, à l'identité et au plaisir – surtout au grand âge.

Avec les années, manger devient parfois un défi : perte d'appétit, troubles digestifs, difficultés de mastication, isolement... Pourtant, si l'envie de se nourrir diminue, celle de se souvenir reste intacte. Un plat familial, un dessert d'enfance, peut alors agir comme une étincelle : raviver une mémoire, déclencher une émotion, donner du goût – au repas, et pourquoi pas à la vie.

C'est avec cette image d'introduction qu'a débuté l'atelier « Repas adaptés aux seniors et à leurs besoins », animé bénévolement par Pierre-Alain Gschwend, chef cuisinier de la Clinique Générale de Fribourg, avec l'appui d'Elisabeth Herrmann, naturopathe et responsable du projet *Bien manger à petit prix* à la Fédération romande des Consommateurs. Destiné aux auxiliaires de santé CRS dans le cadre de leur formation continue, il s'inscrit dans la prestation Repas accompagné, un service d'aide aux repas à domicile qui va bien au-delà de l'assiette. Car nos auxiliaires, en visitant les personnes âgées et/ou malades à domicile, offrent autant une présence chaleureuse qu'un soutien pratique – presque comme un membre de la famille.

Un menu simple, sain et plein de saveurs

Moins de 10 francs par personne pour un menu complet et nourrissant :

- Velouté de courge au yaourt, curcuma et huile de noix
- Blanquette de volaille et légumes de saison



Le chef cuisinier, Pierre-Alain Gschwend, animant l'atelier « Repas adaptés aux seniors et à leurs besoins »



- Filet de saumon sur coulis de tomates et purée maison
- Compote de fruits à la cannelle et au miel

Des plats colorés, parfumés et faciles à digérer, qui rappellent les saveurs d'antan tout en respectant les besoins spécifiques des aînés.

Des conseils pratiques pour éveiller l'appétit

Avec l'âge, le corps a besoin de plus de nutriments pour moins de calories afin de préserver la force et la santé.

Au-delà des recettes, l'atelier a livré de nombreux conseils simples à appliquer au quotidien :

- Du yaourt et des noix concassées dans la soupe, du lait en poudre dans les sauces, parsemer l'assiette de feta, ricotta ou autre fromage râpé : autant de façons d'enrichir un plat en protéines
- Réduire le sel sans sacrifier le goût, en le remplaçant par des anchois (riches en oméga-3), du jus de citron, des herbes fraîches ou des épices

- Aromatiser ses plats à l'huile de noix est une bonne manière d'apporter des oméga 3 à l'alimentation, notamment bénéfique pour la santé des articulations
- Soigner la présentation : car une jolie assiette stimule autant la vue que l'appétit
- Adapter les textures en privilégiant soupes, viandes mijotées ou légumes vapeur
- Improviser avec ce que l'on a, pour rester créatif même avec un petit budget

Autant d'astuces qui transforment un repas en véritable expérience sensorielle et conviviale.

Plus qu'un repas, une rencontre

En repartant, chacune des auxiliaires a appris plus que de nouvelles recettes. Cet atelier rappelle que cuisiner avec une personne âgée, c'est l'aider à manger, mais aussi l'accompagner vers un moment de plaisir et de partage. C'est lui offrir un peu de chaleur humaine, une présence bienveillante... et parfois, un souvenir qui a le goût de l'enfance.

Le Repas accompagné est une prestation de la Croix-Rouge fribourgeoise destinée aux personnes âgées ou malades à domicile qui pour des raisons de santé ou de solitude, ne s'alimentent plus suffisamment ou correctement. Nos auxiliaires de santé CRS les accompagnent pour faire les courses, préparer un bon repas, le partager dans une atmosphère conviviale et retrouver le plaisir de manger !

Pour plus d'informations, contactez-nous au 026 347 39 79, du lundi au vendredi, de 7h30 à 11h30.

Avec les années, manger devient parfois un défi



Bien manger à petit prix : des idées de recettes



Consultation parents-enfants

À l'aube d'une nouvelle aventure, la Croix-Rouge est là pour vous :
un accompagnement précieux pour les jeunes parents



Centre de consultations parents-enfants

Gruyère

Rue de la Sionge 67
1630 Bulle

Broye

Le Château 47
1483 Montet

Sarine-Campagne

Avry-Bourg 2
1754 Avry

T. 026 347 38 83



Devenir parent est une aventure bouleversante, faite de joie, de doutes et de mille questions.

De la naissance à l'entrée de l'école infantine, les jeunes parents peuvent bénéficier de conseils précieux et d'un soutien professionnel. Le service de consultation parents-enfants de la Croix-Rouge fribourgeoise est là pour vous épauler et pour répondre aux interrogations qui apparaissent au fil du temps.

Nos infirmières petite enfance, toutes formées et expérimentées, se déplacent à domicile ou reçoivent dans nos locaux, et proposent un véritable soutien personnalisé : réponses aux questions sur le sommeil, l'alimentation, les pleurs, le développement de l'enfant mais aussi ateliers-échanges entre parents et conseils concrets pour le quotidien.

Aujourd'hui, l'accès à l'information est partout. Une recherche sur internet, un post sur les réseaux sociaux, une vidéo de quelques secondes et les jeunes parents se retrouvent souvent noyés dans une masse de conseils,

parfois contradictoires. Dans ce flot numérique, il est difficile de faire la part des choses.

« Nous avons aussi mis en place une rencontre pour les nouveaux parents une fois par mois afin que les parents puissent échanger sur leur vécu entre eux, puisqu'ils vivent les mêmes choses en même temps. On en profite pour leur donner les premiers messages de prévention et leur faire découvrir notre service » Christine, infirmière du service puériculture de la CRF.

Le service de puériculture de la Croix-Rouge fribourgeoise représente une ressource précieuse. Nos infirmières offrent une information fiable, adaptée à chaque situation familiale, loin des jugements ou des modes passagères. Leur approche repose sur des connaissances actualisées, des années d'expérience et surtout, une écoute attentive des besoins de chaque famille.

Être parent ne s'apprend pas seul. Le lien de confiance entre les familles et les professionnelles de la Croix-Rouge permet de renforcer la sécurité affective des enfants et le bien-être des parents. Un vrai filet de soutien.

Des clics qui rapprochent les générations

À Fribourg, Marly et Bulle, la Croix-Rouge Jeunesse (CRJ) propose chaque semaine une permanence technologique pour accompagner les senior·e·s et toutes celles et ceux qui souhaitent se familiariser avec le numérique. Une occasion unique de se rencontrer, d'apprendre et de tisser des liens tout en découvrant les possibilités offertes par le monde digital.

Quand le numérique devient un défi

Imaginez vivre sans smartphone: impensable, n'est-ce pas? Ces outils, désormais omniprésents dans notre quotidien, permettent de communiquer, de payer des factures, d'acheter des billets de cinéma ou de consulter un menu en ligne. Pour beaucoup de seniors, qui ont passé une grande partie de leur vie sans ces technologies, se retrouver face à un écran tactile peut être déroutant et stressant. Leur usage dans la vie quotidienne, qui paraît simple pour les plus jeunes, est un vrai défi pour les autres. Dans le canton de Fribourg, ce besoin de soutien est bien réel.

Apprendre, pas à pas

Chaque semaine, les bénévoles de la CRJ accueillent les participant·e·s pour répondre à leurs questions sur smartphones, tablettes ou ordinateurs. Ils expliquent comment envoyer des e-mails, utiliser des applications ou communiquer via WhatsApp, et proposent des astuces pour rendre le numérique plus accessible. Cet accompagnement permet aux seniors de gagner en autonomie, de rester connectés avec leurs proches et de découvrir de nouvelles opportunités offertes par le digital.

Un lien intergénérationnel précieux

Ces permanences ne se limitent pas à un soutien technique: elles créent un vrai pont entre les générations. Les échanges entre jeunes bénévoles et seniors permettent de

lutter contre l'isolement et d'ouvrir de nouvelles formes de communication. Louis Allaz, participant régulier à la permanence de Fribourg, témoigne:

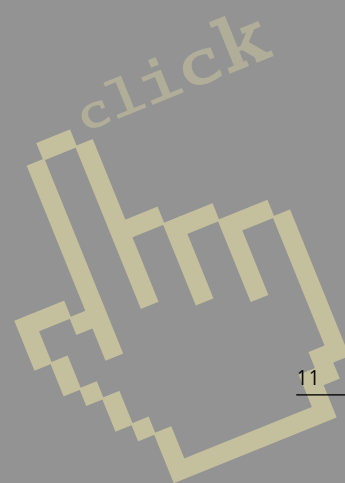
«Le contact entre les jeunes et les personnes âgées est extraordinaire. Cet échange est enrichissant autant sur le plan humain que numérique.»



Conseils pratiques pour accompagner un senior dans l'apprentissage numérique

1. **Faire preuve d'empathie:** la technologie peut parfois frustrer.
2. **Poser des questions:** écouter attentivement pour bien comprendre les difficultés.
3. **Adapter l'affichage:** agrandir la police et simplifier les écrans.
4. **Engager la conversation:** s'intéresser à la personne pour rendre l'expérience plus agréable et motivante.

Chaque clic partagé devient un geste de solidarité, un pont entre des mondes parfois éloignés. Avec ces permanences, la Croix-Rouge Jeunesse montre que le numérique peut rapprocher les générations et créer des liens durables, au-delà des écrans.





Français santé : franchir la barrière de l'emploi

Quand la langue devient une barrière à l'emploi :
la Croix-Rouge agit pour l'intégration des personnes migrantes

**La santé,
un secteur en
forte demande**

Trouver un emploi en Suisse sans maîtriser le français ? Une mission quasi impossible. Cette réalité, de nombreuses personnes migrantes la vivent au quotidien. Même avec de la motivation, des compétences ou une grande envie de contribuer à la société, la barrière de la langue reste l'un des principaux freins à l'intégration professionnelle. Dans un pays où la communication est essentielle, notamment dans les métiers en contact avec le public, ne pas parler couramment le français peut conduire à l'exclusion du marché du travail. Cela concerne particulièrement les secteurs en tension comme les soins, où les besoins sont pourtant criants.

Le Français Santé : apprendre la langue en lien avec le monde du travail

Pour répondre à ce défi, la Croix-Rouge friburgeoise propose le cours Français Santé, un programme de formation linguistique spécifiquement conçu pour les personnes migrantes intéressées par les métiers de la santé.

Ce cours combine l'apprentissage du français avec le vocabulaire et les situations concrètes liées au domaine médico-social : comprendre des consignes, échanger avec des patient-e-s, remplir des formulaires ou encore collaborer avec des collègues. C'est une façon concrète de lier l'apprentissage linguistique à un projet professionnel et de donner à chacun-e les moyens de (re)trouver une place dans le monde du travail.

Devenir auxiliaire de santé Croix-Rouge : une porte d'entrée vers le soin

En parallèle, la Croix-Rouge propose une formation pour devenir auxiliaire de santé, accessible aux personnes ayant un niveau de français équivalent à B1. Cette formation permet d'acquérir les bases du métier et d'intégrer rapidement un emploi dans un EMS, un service de soins à domicile ou une institution spécialisée.

Mais l'accompagnement de la CRF ne s'arrête pas à l'enseignement théorique : il inclut



également un stage pratique et un coaching personnalisé tout au long du parcours. Ce suivi constitue un véritable tremplin pour s'intégrer dans le monde du travail, en renforçant à la fois les compétences techniques et la confiance en soi.

Un parcours complet vers l'intégration professionnelle

La force de la Croix-Rouge fribourgeoise est de pouvoir proposer un accompagnement global: de l'apprentissage du français, à la formation d'auxiliaire de santé, jusqu'aux formations complémentaires dans le domaine des soins. Cette approche intégrée permet à chaque participant·e de progresser étape par étape, selon son niveau et ses objectifs professionnels.

Si le mandat confié par l'État se limite principalement à l'enseignement de la langue, la CRF a choisi d'aller plus loin, en mettant en place un véritable pont vers l'emploi dans un secteur en forte demande.

Le passeport de langue fide : un outil officiel pour valoriser ses compétences

Parler un peu français ne suffit pas toujours pour convaincre un employeur. Il faut parfois une reconnaissance officielle du niveau linguistique. C'est là qu'intervient le passeport de langue fide, un test reconnu à l'échelle nationale que la Croix-Rouge fribourgeoise propose.

Il permet d'évaluer ses compétences en compréhension et expression orales et écrites, et de les attester sur son CV. Un vrai plus pour la recherche d'emploi et pour la confiance en soi.

Maîtriser une langue, c'est plus qu'apprendre des mots: c'est s'ouvrir à l'autre, créer des ponts vers l'emploi, vers la société, vers l'autonomie. La Croix-Rouge fribourgeoise s'engage sur ce chemin, en donnant à chacun·e les moyens de franchir toutes les étapes – de la langue à la profession – et de contribuer pleinement à la vie sociale.

Et si un simple « Bonjour, comment ça va ? » pouvait tout changer ?

Dans nos vies professionnelles, familiales ou sociales, nous côtoyons, souvent sans le savoir, des personnes en proie à la dépression, au burn-out ou à d'autres formes de détresse psychologique. Face à cette réalité grandissante, la Croix-Rouge fribourgeoise a mis en place une initiative originale: la formation « Bonjour, comment ça va ? » ; **un programme conçu pour apprendre à repérer les premiers signes de mal-être et réagir avec empathie.**

L'enjeu est de rappeler que chacun, à son niveau, peut contribuer au bien-être de son entourage. Cette formation fournit des outils concrets pour engager des conversations sensibles, pratiquer l'écoute active et adopter les bons gestes face à des situations délicates.

Sans prétendre remplacer l'accompagnement de professionnels de la santé, ce programme vise à faire de nous des relais bienveillants, des soutiens pour celles et ceux qui, parfois, n'osent ou ne savent pas vers qui se tourner. Qu'il s'agisse d'un collègue, d'un ami ou d'un proche, une parole attentionnée ou une écoute bienveillante peut marquer le début d'un cheminement vers le mieux-être.

À l'heure où le stress et l'anxiété affectent de plus en plus de personnes, ce type de formation apparaît comme une ressource précieuse. Le rythme effréné de nos vies modernes, couplé à une pression sociale croissante, rend les troubles liés à la santé mentale omniprésents. **Selon l'Organisation mondiale de la santé, les cas de dépression et d'anxiété ont augmenté de plus de 25% à l'échelle mondiale ces dernières années**, accentués par des crises telles que la pandémie de Covid-19. Le besoin de développer une culture de l'écoute et de l'empathie n'a donc jamais été aussi nécessaire. Cette formation, ouverte à toutes et tous, offre des clés simples pour reconnaître les signes de détresse et devenir un réel soutien pour son entourage.

Par un simple « bonjour », on peut ouvrir la porte à un dialogue salvateur. Ce programme montre que l'attention portée à l'autre peut être le premier maillon d'une chaîne de soin, de soutien, de lien humain.

30-31 janvier 2026

Vente de mimosa en faveur des enfants du canton



**Nous recherchons
des vendeur·euse·s
bénévoles!**

Inscrivez-vous !

026 347 39 61
crj@croix-rouge-fr.ch



Deux fois Noël



quand la solidarité franchit les frontières

À l'heure des fêtes, les cadeaux s'entassent sous les sapins. Mais pour de nombreuses familles en Suisse et à l'étranger, Noël rime encore avec privations. Avec l'action « 2 x Noël », la Croix-Rouge suisse, en partenariat avec La Poste, la Coop et la SRG SSR, transforme la générosité des uns en réconfort pour les autres.

Chaque geste compte

Un geste simple, un impact concret

Chaque début d'année, les particuliers peuvent envoyer gratuitement des colis de biens de première nécessité: denrées non périssables, produits d'hygiène ou encore articles de ménage. Ces dons sont triés et distribués en Suisse à des familles en situation de précarité par les sections cantonales de la Croix-Rouge. Une partie est également envoyée en Europe de l'Est, notamment en Moldavie, en Arménie, en Bosnie-Herzégovine ou au Kirghizistan, où les besoins restent immenses.

Une chaîne de solidarité nationale

En 2024, plus de 50'000 colis ont été collectés grâce à cette campagne. Dans le

canton de Fribourg aussi, la mobilisation est forte. Les dons reçus sont redistribués localement par la Croix-Rouge fribourgeoise, via ses services sociaux et ses partenaires, afin que des familles du canton puissent commencer l'année avec un peu plus de sérénité.

Un symbole de partage

« Deux fois Noël » incarne l'idée que la fête ne s'arrête pas au cercle familial. C'est offrir une deuxième fois: d'abord à nos proches, puis à des personnes que nous ne connaissons pas, mais qui partagent le même besoin de dignité et de chaleur humaine. Cette action permet à chacun de contribuer selon ses possibilités.





Comment participer à « 2 x Noël »

1. Préparer un colis

- Choisir des **produits non périssables**, en bon état et encore emballés : conserves, pâtes, riz, sucre, articles de ménage, produits d'hygiène tels que dentifrice, brosses à dents, etc.
- **Éviter les objets fragiles** et tout produit interdit par La Poste (alcool, médicaments...).
- Vous avez aussi la possibilité d'**acheter un colis pré-confectionné** : achetez l'un des paquets au contenu prédéfini dans les supermarchés Coop et déposez-le au service client. Ou vous pouvez les acheter en ligne sur coop.ch
- **Faire un don en espèces** : les recettes générées par les dons en espèces permettent d'acheter des denrées alimentaires et des biens de première nécessité sur les marchés locaux d'Arménie, de Bosnie-Herzégovine, du Kirghizistan et de Moldavie.

2. Apporter le colis

- Déposer vos dons dans **les points de collecte officiels** indiqués par la Croix-Rouge suisse ou déposez-le gratuitement dans une filiale de La Poste.
- **Utiliser le service pick@home** : si vous ne pouvez pas vous déplacer, vous pouvez demander à ce que votre colis soit collecté gratuitement à domicile **Faire un don en ligne (optionnel)**

3. Date limite

- Les collectes se font **du 26 décembre 2025 au 14 janvier 2026**.

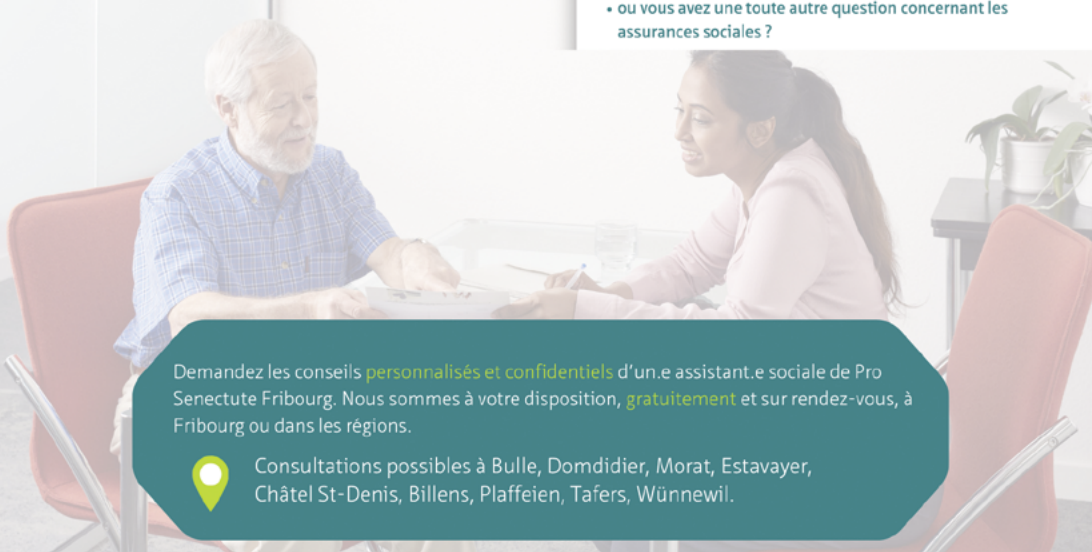
Chaque geste compte : un colis, même modeste, permet de soutenir une famille dans le besoin et de prolonger l'esprit de Noël bien au-delà de nos frontières.

Cette action permet à chacun de contribuer selon ses possibilités



Vous êtes retraité-e et...

- Vous n'arrivez pas à boucler vos fins de mois ?
- Vous avez des questions sur la prise en charge financière de lunettes ou d'un autre besoin ?
- Vous vous faites du souci quant à une prochaine entrée en EMS
- ou vous avez une toute autre question concernant les assurances sociales ?



Demandez les conseils **personnalisés et confidentiels** d'un.e assistant.e sociale de Pro Senectute Fribourg. Nous sommes à votre disposition, **gratuitement** et sur rendez-vous, à Fribourg ou dans les régions.



Consultations possibles à Bulle, Domdidier, Morat, Estavayer, Châtel St-Denis, Billens, Plaffeien, Tafers, Wünnewil.

Pour demander une consultation sociale : 026 347 12 40 / info@fr.prosenectute.ch

À colorier !



ZIG-ZAG



BON

-10%

valable jusqu'au 30 juin 2026 sur l'assortiment
seconde main, non cumulable avec d'autres offres



Soutenez
-nous



faire
un don



devenir
membre



devenir
bénévole



G.-Techtermann 2 · 1701 Fribourg
T. 026 347 39 40
info@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch



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

