

Les adresses du BLF

Des ressources utiles pour toute la famille



Novembre 2021



Le Bureau Lausannois pour les Familles – BLF vous propose un répertoire d'informations et de sites internet clés.

FAMILLES

Que ce soit pour des questions de la vie de tous les jours ou bien des interrogations liées au contexte particulier que nous impose le Covid-19, ces numéros offrent un service de conseil professionnel pour vous aider dans la gestion de la vie quotidienne.

Enfance et jeunesse

Jet Service, CSP Vaud :

Étude, apprentissage, questions de jeunes
csp.ch/vaud/services/questions-de-jeunes

021 560 60 30

jet.service@csp-vaud.ch

Jeunes et COVID :

vd.ch/coronavirus

Service de protection de la jeunesse :

021 316 53 53

vd.ch/spj

Informations, conseils et quizz pour les 11-20 ans :

Ciao.ch

Aide aux devoirs des enfants :

gomaths.ch

Pédibus, système d'accompagnement des enfants
à pied à l'école, sous la conduite d'un adulte :

021 315 64 11

lausanne.ch/pedibus

Garde d'urgence d'enfants malades ou garde d'enfants
dont les parents sont malades ou absents :

021 340 00 80

croixrougevaudoise.ch

Parents

Histoire de parents, soutien à l'action éducative parentale :

0848 044 444

histoires-de-parents.ch

Pro Juventute, conseils aux parents, 24-24h :

projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents

058 261 61 61

Appel d'urgence pour parents (anonyme possible) :

0848 35 45 55

Infirmier-ère petite enfance

021 641 08 10

Consultations parents-enfants, visites à domicile :

avasad.ch/petite-enfance

Association parents d'élèves (APE) :

info@ape-vaud.ch

078 689 63 63

www.ape-vaud.ch

Intervalle, accueil et hébergement pour parents
d'enfants hospitalisés à Lausanne :

021 312 48 00

association-intervalle.ch



Association Jeunes Parents, soutien et conseils pour les parents jeunes adultes et adolescents :

077 474 73 37
jeunesparents.ch

Soutien aux parents (difficultés socio-éducatives) :

021 644 20 32

Le Coteau, lieu de soutien pour les familles qui rencontrent des difficultés avec leurs enfants :

021 653 11 08
association-chatelard.ch

Service éducatif itinérant, soutien éducatif et pédagogique pour les enfants d'âge préscolaire :

021 321 50 22
verdeil.ch/prestations/sei/

Espace famille destiné aux familles précarisées, goûter, aide aux devoirs et orientation scolaire :

arneedusalut.ch

Fondation REPR, accompagnement des enfants la relation avec leur parent en milieu carcéral :

021 791 02 72
repr.ch

Association des familles (monoparentales/recomposées) :

021 312 16 40
afmr.ch

Les Rendez-vous des parents :

Rencontres sur Zoom et en présentiel :
info@jardin-des-parents.ch

078 669 51 59
rdv-des-parents.ch

Familles arc-en-ciel :

info@famillesarcenciel.ch

079 611 06 71
regenbogenfamilien.ch/fr/

Bouleversement familial, maladie, deuil :

021 648 56 56
Astrame.ch

Aide administrative à la famille en deuil :

078 606 36 76
Asnova.ch

Grands-Parents

Activités intergénérationnelles et événements destinés aux grands-parents (conférences, cafés, rendez-vous) :

etregrandsparents.ch/fr



Halte-jeux

Besoin d'un coup de main pour garder vos enfants quelques heures pour vous rendre à un rendez-vous, faire quelques courses ou suivre un cours en ligne ?

Les haltes-jeux accueillent des enfants à temps partiel (sur inscription auprès de l'institution concernée).

Cadet Rousselle, (2 ans ½ à 4 ans ½) :
Av. de France 41 B, 1004 Lausanne

lausanne.ch/cadets-rousselle

Centre de la Petite Enfance (2 ans ½ à 5 ans) :
Ch. de Boissonnet 43, 1010 Lausanne

lausanne.ch/cpe

Chotte (association la Brique) (2 à 6 ans) :
Pl. de la Riponne 7, 1005 Lausanne

lausanne.ch/chotte

Jardins de Bellevaux (moins de 2 ans ½ à 4 ans ½) :
Route Aloys-Fauquez 12, 1018 Lausanne

lausanne.ch/jardins-bellevaux

La Grenette (3 à 12 ans) :
Pl. de la Riponne 10, 1003 Lausanne

lausanne.ch/grenette

Les Criquets (2 ans ½ à 4 ans ½) :
Av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne

lausanne.ch/criquets

Les Galopins (2 ans ½ à 5 ans) :
Ch. des Bossons 35, 1018 Lausanne

lausanne.ch/galopins

Les Gnômes (2 ans ½ à 6 ans) :
Route du Jorat 21, 1000 Lausanne

lausanne.ch/gnomes

Les Marmousy (2ans ½ - début de l'école primaire) :
Rue Marthurin-Cordier 13, 1005 Lausanne

lausanne.ch/marmousy

Les P'tits Trolls (2 ans ½ à 5 ans) :
Chemin des Abeilles 17, 1010 Lausanne

lausanne.ch/petits-trolls

Maison de l'Enfance – Ateliers (2 à 6 ans) :
Vallée de la Jeunesse 1, 1007 Lausanne

lausanne.ch/maison-enfance

Petit Navire (2 ans ½ à 4 ans ½) :
Av. de Morges 151, 1004 Lausanne

lausanne.ch/petit-navire

Rataboum (2 ans ½ révolus à 5 ans) :
Av. des Boveresses 27C, 1010 Lausanne

lausanne.ch/rataboum

Souris verte (2 ans ½ à 5 ans) :
Av. de la harpe 34, 1007 Lausanne

lausanne.ch/souris-verte

Zig Zag Zoug (3 à 4 ans) :
Ch. de Bonne-Espérance 22, 1006 Lausanne

lausanne.ch/zig-zag-zoug



SANTÉ

Grossesse, maternité, paternité

Urgences gynécologiques du CHUV : **021 314 34 10**

Urgences accouchements : **021 314 35 05**

Conseils et consultations en périnatalité : **021 631 01 50**

Vivre sa grossesse et son accouchement dans sa langue : **077 410 20 24**
panmilar.ch

Bébé prématuré·e, accompagnement et soutien : info@netroptot.ch
netroptot.ch/

Ressources en ligne

Suivi de grossesse et COVID-19 : [bit.ly/grossesse Coronavirus](https://bit.ly/grossesse_Coronavirus)

Pour les femmes enceintes ou qui allaitent : [bit.ly/Manger Bouger](https://bit.ly/Manger_Bouger)

Conseils, témoignages, articles : bit.ly/devenir_parent

Ressources, conseils, articles pour (futurs) papas : Maenner.ch/fr/

Vidéos témoignages de 18 papas en devenir : naissancedunpere.ch/

Grossesses imprévues et non-désirées : bit.ly/grossesse_imprevue

Santé mentale et psychique

Se sentir fragile psychiquement est tout à fait compréhensible. Ne restez pas seul·e avec vos tracas : parler, c'est se libérer !

La Main Tendue (143.ch/fr), 24/24h : **143**

Pour enfants et ados (147.ch/fr), 24/24h : **147**

Conseil et écoute, lu-ve, 8h-12h : **021 315 35 08**

Hotline Vaud de solidarité : **0848 133 133**

MALATAVIE - appel d'urgence suicidaire 12-25 ans : **022 372 42 42**

Hotline Vaud pour un appui psychologique : **0800 316 800**

Conseil psychosocial, tél. lundi, mardi et jeudi, 10h-13h : **0840 000 062**
promentesana.org/prestations/

Consultation psychothérapeutique pour migrant·es : **021 341 12 50**
appartenances.ch



Ressources en ligne

10 pas pour ma santé psychique durant le COVID :	10pas.ch
Si vous ou votre entourage n'avez pas le moral, parlons-en ! :	comment-vas-tu.ch
Site de conseils et soutien psychologique :	santéPsy.ch
Trouver de l'aide, des témoignages et conseils :	parler-peut-sauver.ch

Que faire si je me sens mal ou si je vois quelqu'un se sentir mal ?

Les problèmes de santé sans rapport avec le Coronavirus doivent aussi être pris au sérieux. N'attendez pas trop longtemps, appelez un médecin et demandez conseil.

1^{er} réflexe : téléphoner à son médecin traitant

Urgences vitales adultes et enfants :	144
Centrale téléphonique des médecins de garde :	0848 133 133
Pharmacie de garde la plus proche de vous :	garde.svph.ch

Accompagnement spirituel

Tél. tous les jours, de 9h-20h :	021 331 21 54
Soutien psychologique COVID :	021 634 66 51
Hotline assistance fin de vie, tous les jours, 24/24h :	021 683 00 30



Ressources en ligne

Informations COVID destinées aux familles :

bit.ly/memento_Coronavirus

Parents sous pression :

bit.ly/parents_pression

Vaud famille, infos, conseils, aide pour toute la famille :

bit.ly/Vaud_Familles

Couples

Soutien, conseils, aide, informations :

problemedecouple.ch

0840 860 860

info@problemedecouple.ch

Fondation PROFA, conseils couples et sexologie :

021 631 01 62

CSP Vaud, ligne directe « questions de couples » :

021 560 60 70

Site d'information pour les couples binationaux :

bionational.ch

Mobilité réduite

Service d'Entraide Bénévole (SEB)

021 312 42 11

info@seb-lausanne.ch

Seniors

Permanence téléphonique (aide, soutien, écoute) :

021 315 35 08

Délégation seniors de la ville de Lausanne :

021 315 25 62

bit.ly/delegation_seniors

Mouvement des aîné-es Vaud :

021 320 12 61

mda-vaud.ch/fr

Pro Senectute – association au service des
personnes âgées :

021 646 17 21

vd.prosenectute.ch/

Alter-Ego – prévention maltraitance envers les
personnes âgées :

0848 00 13 13

AVIVO, aide, activités et rencontres pour les retraités :

021 312 06 54

avivo-vaud.ch



VIOLENCE DOMESTIQUE

N'hésitez pas à vous adresser aux services spécialisés en matière de violence au sein du couple pour obtenir des informations et du soutien ou une aide urgente.

Police :	117
Urgences vitales :	144
Mineur·es en danger (police cantonale) :	021 644 44 44
Ligne de conseils pour enfants et jeunes :	147
Les Boréales – CHUV : Consultations sur rdv pour personnes de tout âge confrontées à la maltraitance et/ou aux abus sexuels	021 314 66 33 chuv.ch/les-boreales
Médecine des violences (sur rendez-vous) : Consultations médicales gratuites et confidentielles	021 314 00 60
Centre LAVI, aide psychologique, juridique et financière aux victimes :	021 631 03 00 profa.ch/lavi
Malley Prairie - centre d'accueil d'urgence, 24/24h : Permanence téléphonique, hébergement, entretiens ambulatoires	021 620 76 76 info@malleyprairie.ch malleyprairie.ch
Auteur·e de violence (centre de l'Ale) :	021 321 24 00
Prévention de la violence envers les enfants :	0800 800 140 patouch.ch
Espace de soutien et de prévention - Abus sexuels : espas.info	0848 515 000 contact@espas.info
Vous êtes victime, témoin ou auteur·e de violence ? Des spécialistes répondent à vos demandes d'aide en ligne	violencequefaire.ch
Kit de survie pour hommes sous pression :	maenner.ch/fr/corona/
Tous les numéros spécialisés pour le canton de Vaud :	bit.ly/consultation_police



AIDES ET SOLIDARITÉS

Service social de Lausanne :

021 315 75 11

bit.ly/service_social_Lausanne

Connaître ses droits en matière d'accès à des prestations sociales :

jestime.ch

Solidarités COVID-19, aide à la vie quotidienne et aide financière :

vd.ch/solidarites-covid-19

Permanence juridique et suivi de dossiers gratuit :

021 560 60 60

csp.ch/questions-juridiques

Le Point d'eau, soins infirmiers et médicaux :

021 626 26 44

web.pointdeau-lausanne.ch

CMS, aide et soins à domicile, tél. lu-ve, 8h-17h :

0848 822 822

Caritas – aide urgence, tél. lu 13h30-16h30, me 14h-17h :

021 622 06 39

Parlons cash, difficultés financières, aide administrative :

0840 43 21 00

vd.ch/parlons-cash

Aides financières utiles aux proches aidant-es :

[Répertoire en ligne](#)

Hébergements d'urgence gratuits

Sleep-in Lausanne :

Chemin de l'Usine à Gaz 10, Renens

Accueil de jour chaque dimanche et lundi

021 625 66 77

sleepin-lausanne.ch

Le Répit, accueil de nuit de la Fondation Mère Sofia :

Rue Dr César-Roux 4-6, Lausanne

Du 1^{er} décembre 2021 au 30 avril 2022

021 661 10 15

meresofia.ch

La Marmotte, accueil de nuit de l'Armée du Salut :

Rue du Vallon 17, Lausanne

021 311 79 12

la-marmotte.ch

Étape St-Martin, accueil de nuit de novembre à avril :

Rue Saint-Martin 16, Lausanne

Ouvert tous les jours

021 315 72 69

Attention : Réservation obligatoire auprès du bureau des réservations du Service social Lausanne. Les papiers d'identité ne sont pas demandés.

Bureau des réservations, lu-ve, 8h30-11h, sa 13h-15h :

079 615 21 21



Distribution / collecte alimentaire

Soupe populaire, tous les jours, 19h30-21h30 :

meresofia.ch

078 624 43 22

Caritas Vaud – centrale alimentaire région lausannoise :

carl-lausanne.ch

021 622 06 22

carl@caritas-vaud.ch

Maison de quartier du Désert – paniers alimentaires :

021 646 70 28

Maison de quartier de la Pontaise – soutien alimentaire :

lapontaise.ch

021 646 22 01

076 467 90 47

Maison de quartier de Chailly – distribution alimentaire :

m-q-c.ch

021 653 72 66

info@m-q-c.ch

Centre social adventiste de Lausanne, tél. tous les jours :

centresocial.adventiste.ch

079 408 79 41

021 617 69 74

Solid-ère Lausanne – récolte et distribution de nourriture :

Informations sur les prochaines collectes / distribution :

info@solid-ere.ch

solid-ere.ch

Les Cartons du Cœur – distribution alimentaire :

cartonsducoeur.ch/Lausanne

021 616 02 18

Vêtements

Boutique Caritas – vêtements à petits prix :

021 661 34 80

[bit.ly/Caritas Boutique](http://bit.ly/Caritas_Boutique)

Boutique Terre des hommes – vêtements adultes et enfants, jouets, livres, vaisselle :

021 320 53 09

tdh.ch/boutique

Brocki.ch – habits, vaisselle et électroménager :

021 646 74 74

Patou'9 – dépôt et achats d'habits et de jouets :

021 341 90 71

efv@bluewin.ch



ACTIVITÉS

En panne d'inspiration ? Retrouvez notre sélection d'idées et des liens utiles.

Places de jeux

Répertoire de toutes les places de jeux à Lausanne :

lausanne.ch/places-de-jeux

Marchés lausannois

Liste des marchés lausannois :

lausanne.ch/marches

Musées

Liste des musées lausannois :

lausanne.ch/musees

Lecture

Bibliothèques et bibliobus :

bavl.lausanne.ch

Clubs de lecture à Lausanne :

lausanne.ch/clubs-de-lecture

e-Bibliomedia - des livres gratuits à emprunter :

lausanne.ebibliomedia.ch

QWERTZ - Newsletter livres de RTS Culture :

bit.ly/livres_RTS_culture

Ludothèques

Ludothèque Pinocchio

021 311 62 87

ludopinocchio.ch

Ludothèque de Chailly

021 315 60 78

ludochailly.ch

Ludothèque Alibaba

021 653 87 08

alibaba.ludothequelausanne.ch



Espaces de rencontre parents-enfants

Maison ouverte – lieu d'accueil et de rencontre pour les enfants de 0 à 4 ans et leurs parents :

021 646 92 90
laisonouverte.ch

L'Aronde, lieu d'accueil pour les enfants jusqu'à 6 ans, accompagnés par un adulte. Gratuit et sans inscription :

021 315 68 95
cvaj.ch/v-d-j-accueils

Accueil parents-enfants de Montoie :

021 315 47 97

ARC-Echange espace de rencontre parents-enfants :
info@arcechange.ch

077 520 28 11
arc-echange.ch

Centre Petite Enfance de Boissonnet – Lieux d'accueil, de jeux et pour parents et enfants (0 à 4 ans) :

021 315 60 81
lausanne.ch/cpe

Maison de quartier de Chailly – accueil parents-enfants, jeux et animations :

021 653 28 83
m-q-c.ch

Maison de quartier des Faverges – accueil parents-enfants, jeux et activités :

021 728 52 52
faverges.ch/la-maison

Maison de quartier de la Pontaise – lieu de rencontre ouvert aux petits enfants accompagnés d'un adulte :

021 646 22 01
lapontaise.ch

Maison de quartier Sous-Gare – lieu d'accueil et de rencontre pour les enfants et leurs parents :

021 601 13 05
maisondequartiersousgare.ch

Maison du Désert – accueil parents-enfants :

021 646 70 28
maisondudésert.ch

Vidéos et films

Recueil de films pour enfants, répertorié selon l'âge :

<https://films-pour-enfants.com/>

Recueil d'émissions et de séries pour enfants :

tv5mondeplus.com

La mythologie grecque en vidéo proposée par TV5 Monde de 3 à 9 ans :

bit.ly/mythologie_TV5Monde

Contes

Contes du BLF :

bit.ly/contes_BLF

Contes africains proposés par TV5 Monde :

bit.ly/contes_TV5Monde

Coloriages

Le cycle de l'eau à Lausanne :

bit.ly/Cycle_Eau

Coloriages de la RTS :

rts.ch/kids/jeux/coloriages/



Activités physiques et sportives

Bouger avec Unisanté des activités gratuites physiques :

bit.ly/at_home_unisante

Je me bouge pour ma santé :

jemebouge.ch

Toutes les promenades à faire dans la région :

bit.ly/Se_Balader_pour_sa_santé

Aide à la reprise douce d'activité physique :

pas-a-pas.ch

Ouverture des salles de gym (13-25 ans) :

bit.ly/Lausanne_gym

Parcours Vita à Lausanne - course à pied et marche :

lausanne.ch/parcours-vita

Lieux et installations pour la pratique du sport, gratuits et en libre-accès :

lausanne.ch/sports-libre-accés

Activités proposées par les maisons de quartier

Fondation pour l'animation socioculturelle lausannoise :

fasl.ch

021 626 43 70

info@fasl.ch

Centre socioculturel de Bellevaux-Entrebois :

bellevaux.ch

021 647 83 13

info@bellevaux.ch

Centre d'animation socioculturel des Bergières :

espace44.ch

021 647 45 48

info@espace44.ch

Centre de quartier des Bossons – Plaines du Loup :

bossons.ch

021 647 09 46

plainesduloup@bossons.ch

Centre socioculturel de la Bourdonnette :

bourdonnette.org

021 625 61 28

info@bourdonnette.org

Centre de rencontre et d'animation des Boveresses :

quartierboveresses.ch

021 652 48 82

info@boveresses.ch

Maison de quartier de Chailly :

m-q-c.ch

021 653 72 66

info@m-q-c.ch

Centre d'animation de la Cité-Vallon :

animcite.ch/vallon

021 312 44 46

contact@animcite.ch

Maison de quartier du Désert :

maisondudesert.ch

021 646 70 28

info@maisondudesert.ch

Maison de quartier des Faverges :

faverges.ch

021 728 52 25

info@faverges.ch

Centre d'animation de Grand-Vennes :

legrandv.org

021 652 15 33

info@legrandv.org

Centre de quartier de Malley-Montelly :

malleymontelly.org

021 624 22 52

contact@malleymontelly.org



Centre socioculturel **Pôle Sud** :

polesud.ch

Maison de quartier de la **Pontaise** :

lapontaise.ch

Centre socioculturel **Prélaz-Valency** :

prelaz-valency.ch

Maison de quartier **Sous-Gare** :

maisondequartiersousgare.ch

Terrain d'aventure de **Pierrefleur** :

terrainaventure.ch

Terrain d'aventure de **Malley** :

terrainaventure.ch

021 311 50 46

info@polesud.ch

021 646 22 01

info@lapontaise.ch

021 544 61 61

info@prelaz-valency.ch

021 601 13 05

info@maisondequartiersousgare.ch

021 647 07 12

info@terrainaventure.ch

021 625 15 73

info@atviolamlausanne.ch