



Ville de Lausanne

Service quartiers, jeunesse
et familles

Direction de l'enfance,
de la jeunesse et des quartiers

Les adresses du Bureau lausannois pour les familles (BLF)

Des ressources utiles pour toute la famille



Version 2024

TABLE DES MATIERES

FAMILLES.....	1
Enfance et jeunesse	1
Parents	1
Seniors	3
Couples	3
Violences domestiques	4
Haltes-jeux et jardins d'enfants	5
SANTE	6
Que faire si je me sens mal ou si je vois quelqu'un se sentir mal ?	6
Grossesse, maternité, paternité	6
Ressources en ligne.....	7
Santé mentale.....	7
Ressources en ligne.....	7
Ressources psychologiques et spirituelles	8
AIDES ET SOLIDARITÉS	8
Hébergements d'urgence gratuits	9
Repas et collectes alimentaires	9
Soupe populaire.....	9
Vêtements.....	10
ACTIVITES.....	10
Lecture.....	11
Ludothèques.....	11
Espaces de rencontre parents-enfants.....	11
Activités physiques et sportives	12
Ressources en ligne.....	12
Maisons de quartier et leurs activités	13

Le Bureau lausannois pour les familles (BLF) vous propose un répertoire d'informations et de sites internet clés.

FAMILLES

Ces numéros offrent un service de conseil professionnel pour vous aider dans la gestion de la vie quotidienne.

Enfance et jeunesse

CSP Vaud, Jet Service 021 560 60 30

Études, apprentissage, questions de jeunes (16-25 ans)
<https://csp.ch/vaud/services/questions-de-jeunes/>

Canton de Vaud 021 316 53 53

Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)
<https://www.vd.ch/dgej>

CIAO.ch 021 311 92 06

Site pour les 11-20 ans. Poser des questions anonymement et gratuitement 24h/24 et 7 jours sur 7
<https://associationciao.ch/>

Pédibus 021 315 64 11

Système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite d'un adulte
www.lausanne.ch/pedibus

Croix-Rouge vaudoise 021 340 00 70

Garde d'urgence d'enfants malades ou garde d'enfants dont les parents sont malades ou absents
<https://croixrougevaudoise.ch/>

Parents

Histoire de parents 0848 044 444

Soutien à l'action éducative parentale
<https://www.histoires-de-parents.ch/>

Pro Juventute 058 261 61 61

Conseils aux parents, 24-24h
<https://www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents>

Astrame 021 648 56 56

Accompagner l'enfant lorsque sa vie est bouleversée par la mort, la séparation ou la maladie
<https://www.astrame.ch/>

Pro Familia 0848 35 45 55

Appel d'urgence pour parents (anonyme possible)
<https://www.profamiliavaud.ch/>

CMS Consultations parents-enfants, visites à domicile https://www.cms-vaud.ch/sante-dans-la-petite-enfance/	021 641 08 10
APE Association parents d'élèves www.ape-vaud.ch/	021 341 90 77
Association intervalle Accueil et hébergement pour parents d'enfants hospitalisés à Lausanne association-https://association-intervalle.ch/.ch	021 312 48 00
Association Jeunes Parents Soutien et conseils pour les parents jeunes adultes et adolescents https://jeunesparents.ch/	077 474 73 37
Fondation Jeunesse et Familles Soutien aux parents (difficultés socio-éducatives) https://www.fjfnet.ch/	021 644 20 30
Le Châtelard Association d'aide aux enfants et aux parents devant surmonter des difficultés personnelles ou familiales https://association-chatelard.ch/	021 651 42 00
Fondation de Verdeil Soutien éducatif et pédagogique pour les enfants d'âge préscolaire ayant des difficultés dans leur développement verdeil.ch/prestations/sei/	021 321 50 21
Armée du salut S'engage jour après jour à soulager la détresse humaine https://arreedusalut.ch/	021 646 74 74
Fondation REPR Soutien et conseils pour les enfants séparés d'un parent par la détention https://repr.ch	021 791 02 72
AFMR Vaud Association des familles monoparentales et recomposées https://www.afmr.ch/	021 312 16 40
Rendez-vous des parents Prestations de soutien à la parentalité rdv-des-parents.ch	078 669 51 59

Familles arc-en-ciel 044 551 01 70
L'association défend socialement et juridiquement
les intérêts des familles arc-en-ciel en Suisse
<https://www.regenbogenfamilien.ch/fr/>

Asnova 078 606 36 76
Soutien émotionnel et administratif aux familles en deuil
<https://www.asnova.ch/>

Être Grands-Parents... aujourd'hui 021 311 13 39
Activités intergénérationnelles et événements destinés
aux grands-parents
<https://www.etregrandsparents.ch/fr>

Seniors

Ville de Lausanne 021 315 72 87
Délégation seniors
www.lausanne.ch/seniors

Mouvement des aîné-e-s Vaud 021 320 12 61
<https://www.mda-vaud.ch/>

Pro Senectute 021 646 17 21
Association au service des personnes âgées
<https://vd.prosenectute.ch/fr.html>

Alter-Ego 0848 00 13 13
Prévention maltraitance envers les personnes âgées
<https://alter-ego.ch/>

Mobilité réduite 021 312 42 11
Service d'Entraide Bénévole (SEB)
<https://www.seb-lausanne.ch/>

AVIVO 021 312 06 54
Aide, activités et rencontres pour les retraités
<https://avivo-vaud.ch/>

Couples

Problème de couple 021 641 03 16
Soutien, conseils, aide, informations
<https://www.problemedecouple.ch/>

PROFA 021 631 01 62
Conseils couples et sexologie
<https://www.profa.ch/couple-sexo>

CSP Vaud**021 560 60 70**

Ligne directe « questions de couples »

<https://csp.ch/vaud/services/questions-de-couple/>**Binational.ch**

Site d'information pour les couples binationaux

<https://binational.ch/fr/>**Violences domestiques**

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

Police**117****Urgences vitales****144****Police cantonale****021 644 44 44**

Mineur·e·s en danger

ProJuventute**147**

Ligne téléphonique de conseils pour enfants et jeunes

<https://147.ch/fr/>**Les Boréales – CHUV****021 314 66 33**

Consultations sur rdv pour personnes de tout âge confrontées à la violence et/ou aux abus sexuels

<https://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/centre-de-consultation-les-boreales>**Centre Universitaire Romand****021 314 00 60**

Médecine des violences (sur rendez-vous)

Consultations médicales gratuites et confidentielles

<https://www.curml.ch/unite-de-medecine-des-violences-umv>**Centre LAVI****021 631 03 00**

Aide psychologique, juridique et financière aux victimes

<https://www.profa.ch/lavi>**Malley Prairie****021 620 76 76**

Centre d'accueil d'urgence pour toutes les personnes victimes de violences dans le couple ou la famille, 24/24h

<https://malleyprairie.ch/>**Centre de l'Ale****021 321 24 00**

Auteur·e de violences sexuelles

<https://prevention-ale.ch/>**Patouch****0800 800 140**

Prévention de la violence envers les enfants

<https://patouch.ch/>

ESPAS

Espace de soutien et de prévention - Abus sexuels
<https://www.espas.info/>

0848 515 000

Violence que faire

Vous êtes victime, témoin ou auteur-e de violence ?
Des spécialistes répondent à vos demandes d'aide en ligne
<https://www.violencequefaire.ch/>

Canton de Vaud

Tous les numéros spécialisés pour les violences domestiques
<https://www.vd.ch/themes/etat-droit-finances/egalite-entre-les-femmes-et-les-hommes/lutte-et-prevention-de-la-violence-dans-le-couple>

Haltes-jeux et jardins d'enfants

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).

Cadets Rousselle, (2 ans ½ à 4 ans ½), Av. de France 41 B, 1004 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-cadets-rousselle

Centre de la Petite Enfance (2 ans ½ à 5 ans), Ch. de Boissonnet 43, 1010 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-cpe

Chotte - Association la Brique (2 à 6 ans), Pl. de la Riponne 7, 1005 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-chotte

Jardins de Bellevaux (moins de 2 ans ½ à 4 ans ½), Route Aloys-Fauquez 12, Lausanne
www.lausanne.ch/halte-jardins-bellevaux

La Grenette (3 à 12 ans), Pl. de la Riponne 10, 1003 Lausanne
www.lausanne.ch/grenette

Les Criquets (2 ans ½ à 4 ans ½), Av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-criquets

Les Galopins (2 ans ½ à 5 ans), Ch. des Bossons 35, 1018 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-galopins

Les Gnômes (2 ans ½ à 6 ans), Route du Jorat 21, 1000 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-gnômes

Les Marmousy (2ans ½ - début de l'école primaire), Rue Mathurin-Cordier 13, 1005 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-marmousy

Maison de l'Enfance – Ateliers (2 à 6 ans), Vallée de la Jeunesse 1, 1007 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-enfance-ateliers

Petit Navire (2 ans ½ à 5 ans), Av. de Morges 151, 1004 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-petit-navire

Rataboum (2 ans ½ révolus à 4 ans), Av. des Boveresses 27C, 1010 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-rataboum

Souris verte (2 ans ½ à 4 ans), Av. de la harpe 34, 1007 Lausanne
www.lausanne.ch/halte-souris-verte

Zig Zag Zoug (3 à 4 ans), Ch. de Bonne-Espérance 22, 1006 Lausanne
www.lausanne.ch/alte-kimale

SANTE

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

Les problèmes de santé doivent être pris au sérieux. N'attendez pas trop longtemps, appelez un médecin et demandez conseil.

Premier réflexe : téléphoner à son·sa médecin traitant·e

Urgences vitales adultes et enfants : **144**

Centrale téléphonique des **médecins de garde** : **0848 133 133**

Pharmacie de garde la plus proche de vous
<https://garde.svph.ch/>

Grossesse, maternité, paternité

CHUV
Urgences gynécologiques **021 314 34 10**

Urgences accouchements **021 314 35 05**
<https://www.chuv.ch/fr/dfme>

PROFA **021 631 01 50**
Conseils et consultations en périnatalité
<https://www.profa.ch/>

Panmilar **077 410 20 24**
Vivre sa grossesse et son accouchement dans sa langue
<https://panmilar.ch/>

Né trop tôt **076 296 11 10**
Bébé prématuré, accompagnement et soutien
<https://netroptot.ch/>

Ressources en ligne

Canton de Vaud

Grossesses imprévues et non-désirées
vd.ch

Santépsy.ch

Santé mentale et parentalité, conseils, témoignages, articles
<https://santepsy.ch/sante-mentale-et-parentalite/devenir-parent/>

Männer.ch

Articles pour (futurs) papas, ressources et conseils
<https://www.maenner.ch/fr/>

Santé mentale

Se sentir fragile psychologiquement est tout à fait normal. Ne restez pas seul-e avec vos tracas. En parler, c'est se libérer !

La Main Tendue

Ligne téléphonique 24/24h
<https://www.143.ch/fr/>

143

ProJuventute

Ligne téléphonique pour enfants/ados 24/24h
<https://147.ch/fr/>

147

Hotline Vaud - de solidarité

Pour vous informer et vous accompagner
vers les aides existantes

0800 30 30 38

MALATAVIE

Appel d'urgence suicidaire 12-25 ans
<https://www.malatavie.ch/>

022 372 42 42

Pro Mente Sana

Conseil psychosocial
<https://www.promentesana.org/prestations/>

0840 0000 60

Appartenances.ch

Consultation psychothérapeutique pour migrant-es
<https://appartenances.ch/>

021 341 12 50

Ressources en ligne

Si vous ou votre entourage n'avez pas le moral
<https://www.comment-vas-tu.ch/>
Site de conseils et soutien psychologique
<https://santepsy.ch/>

Trouver de l'aide en cas de pensées suicidaires
<https://www.parler-peut-sauver.ch/>

Ressources psychologiques et spirituelles

Palliative Vaud 021 683 00 30

Assistance spirituelle

<https://www.soins-palliatifs-vaud.ch/article/ressources-psychologiques-et-spirituelles>

EERV 021 641 03 16

Accompagnement spirituel du deuil périnatal

<https://www.eerv.ch/presence/en-societe/deuil-perinatal-et-accompagnement>

AIDES ET SOLIDARITÉS

Ville de Lausanne 021 315 75 11

Service social

www.lausanne.ch/service-social

Jestime.ch

Connaître ses droits en matière d'accès aux prestations sociales

<https://jestime.ch/>

CSP Vaud 021 560 60 60

Questions d'argent, de couple, de jeunes, juridiques liées la migration

<https://csp.ch/vaud/>

Point d'eau 021 626 26 44

Prestations médicales aux personnes en situation de précarité

<https://web.pointdeau-lausanne.ch>

CMS 0848 822 822

Aide et soins à domicile

<https://www.cms-vaud.ch/>

Caritas 021 622 06 39

Aide pour les personnes en situation de précarité

<https://caritas-regio.ch/fr>

Parlons cash 0840 43 21 00

Difficultés financières, aide administrative:

<https://www.vd.ch/themes/aides-financieres-et-soutien-social/parlons-cash-dettes-et-surendettement>

Canton de Vaud

Aides financières utiles aux proches aidant-es **021 316 52 21**
<https://www.vd.ch/proches-aidants>

Centrale des solidarités pour personnes démunies et isolées **0800 30 30 38**
<https://www.vd.ch/themes/aides-financieres-et-soutien-social/informations-et-accompagnement-personnel>

Eglise évangélique protestante du Canton de Vaud **021 331 21 61**
Aide et soutien divers
<https://www.eerv.ch/presence/solidaire>

Hébergements d'urgence gratuits

Une demande de lit doit se faire au préalable auprès du Bureau des réservations situé à la **rue Saint-Martin 12** **079 615 21 21**
<https://www.lausanne.ch/prestations/inclusion-et-actions-sociales-de-proximite/hebergement-nocturne-urgence.html>

Sleep-in Lausanne **021 625 66 77**
Chemin de l'Usine à Gaz 10, Renens
<https://sleepin-lausanne.ch/>

Le Répit, accueil de nuit de la Fondation Mère Sofia **021 661 10 15**
Rue Dr César-Roux 4-6, Lausanne
<https://www.meresofia.ch/>

La Marmotte, accueil de nuit de l'Armée du Salut **021 311 79 12**
Rue du Vallon 17, Lausanne
<https://la-marmotte.armeedusalut.ch/>

Étape St-Martin **021 315 72 69**
Rue Saint-Martin 16, Lausanne

Borde 47 **079 669 98 97**
Rue de la Borde 47

Abri PC Vallée de la Jeunesse **021 625 27 06**
Vallée de la Jeunesse, Lausanne

Repas et collectes alimentaires

Soupe populaire

Mère Sofia **078 626 43 22**
Tous les jours, 19h30-21h30
<https://www.meresofia.ch/>

Caritas Vaud**021 622 06 22**

Centrale alimentaire région lausannoise
<https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/vaud/centrale-alimentaire-de-la-region-lausannoise>

Centre social adventiste de Lausanne**021 617 69 74**

Repas en période hivernale et distribution alimentaire
<http://centresocial.adventiste.ch/>

Solid-ère Lausanne

Récolte et distribution de nourriture
<https://solid-ere.ch/>

Les Cartons du Cœur

Distribution alimentaire
<https://www.cartonsducoeur.ch/>

Vêtements**Boutique Caritas**

Avenue de Morges 33, 1004 Lausanne
<https://caritas-regio.ch/fr/prestations/aide-durgence/vestiaire-social>

Boutique Terre des hommes**021 320 53 09**

Vêtements adultes et enfants, jouets, livres, vaisselle
Rue de Genève 17, 1003 Lausanne
<https://flon.ch/fr/locataires/shopping/9/divers/16/terre-des-hommes/67/>

Brocki.ch**021 646 74 74**

Habits, vaisselle et électroménager
Rue de la Borde 24, 1018 Lausanne
<https://www.brocki.ch/fr/filiales-2/lausanne/>

CSP**021 312 96 16**

Vêtement, meubles et objets
Escaliers du Marché 9, 1003 Lausanne
<https://csp.ch/vaud/galetas-et-boutiques/>

ACTIVITES

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
www.lausanne.ch/placesdejeux

Marchés lausannois

Liste des marchés lausannois
www.lausanne.ch/marches

Musées

Liste des musées lausannois
www.lausanne.ch/musees

Lecture

Bibliothèques et bibliobus

<https://bavl.lausanne.ch/iguana/www.main.cls>

Clubs de lecture à Lausanne

<https://www.lausanne.ch/vie-pratique/culture/bibliotheques-et-archives/lire-a-lausanne/clubs-de-lecture.html>

e-Bibliomedia

Livres gratuits à emprunter
<https://lausanne.ebibliomedia.ch/>

Ludothèques

Ludothèque **Pinocchio** 021 311 62 87

<https://ludopinocchio.ch/>

Ludothèque de **Chailly** 021 315 60 78

<https://www.ludochailly.ch/>

Ludothèque **Alibaba** 021 653 87 08

<https://alibaba.ludothequelausanne.ch/>

Espaces de rencontre parents-enfants

Maison ouverte 021 646 92 90

Lieu d'accueil et de rencontre pour les enfants
de 0 à 4 ans et leurs parents
<https://www.lamaisonouverte.ch/>

L'Aronde / Vallée de la Jeunesse

Lieu d'accueil pour les enfants jusqu'à 6 ans, 021 315 68 95

accompagnés par un adulte. Gratuit et sans inscription
<https://cvaj.ch/v-d-j-accueils.html>

Accueil parents-enfants de Montoie 021 315 47 97

www.lausanne.ch/ape-montoie

ARC-Echange

Espace de rencontre parents-enfants 077 520 28 11
arc-echange.ch

Centre Petite Enfance de Boissonnet 021 315 60 81

Lieux d'accueil, de jeux et pour parents et enfants (0 à 4 ans)
<https://cpe-lausanne.ch/>

Maison de quartier de Chailly 021 652 93 49
Accueil parents-enfants, jeux et animations
<https://www.m-q-c.ch/>

Maison de quartier des Faverges 021 728 52 25
Accueil parents-enfants jeux et activités
<https://faverges.ch/la-maison/>

Maison de quartier de la Pontaise 021 646 22 01
Lieu de rencontre ouvert aux petits enfants
accompagnés d'un adulte
<https://www.lapontaise.ch/>

Maison de quartier Sous-Gare 021 601 13 05
Lieu d'accueil et de rencontre pour les enfants
et leurs parents
<https://maisondequartiersousgare.ch/>

Maison du Désert 021 646 70 28
Accueil parents-enfants
<https://maisondudesert.ch/>

Activités physiques et sportives

Ville de Lausanne

Ouverture des salles de gym (13-25 ans)

www.lausanne.ch/salles-de-gym

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

www.lausanne.ch/liste-offre-sportive

Parcours Vita à Lausanne

Course à pied et marche

www.lausanne.ch/vita-vidy

Ressources en ligne

Je me bouge pour ma santé

<https://www.jemebouge.ch/>

Toutes les promenades à faire dans la région

www.balades-en-famille.ch

Aide à la reprise douce d'activité physique

<https://www.pas-a-pas.ch/>

Maisons de quartier et leurs activités

Fondation pour l'animation socioculturelle lausannoise https://fasl.ch/	021 626 43 70 info@fasl.ch
Centre socioculturel de Bellevaux-Entrebois https://bellevaux.ch/	021 647 83 13 info@bellevaux.ch
Centre d'animation socioculturel des Bergières https://espace44.ch/	021 647 45 48 info@espace44.ch
Centre de quartier des Bossons – Plaines du Loup https://bossons.ch/	021 647 09 46 bossons@lausanne.ch
Centre socioculturel de la Bourdonnette https://www.bourdonnette.org/	021 625 61 28 info@bourdonnette.org
Centre de rencontre et d'animation des Boveresses https://www.boveresses.ch/	021 652 48 82 info@boveresses.ch
Maison de quartier de Chailly https://www.m-q-c.ch/	021 653 72 66 info@m-q-c.ch
Centre d'animation de la Cité-Vallon https://www.animcite.ch/vallon/	021 312 44 46 contact@animcite.ch
Maison de quartier du Désert https://maisondudesert.ch/	021 646 70 28 info@maisondudesert.ch
Maison de quartier des Faverges https://faverges.ch/la-maison/	021 728 52 25 info@faverges.ch
Centre d'animation de Grand-Vennes https://www.legrandv.org/	021 652 15 33 info@legrandv.org
Centre de quartier de Malley-Montelly https://www.mallemontelly.org/	021 624 22 52 contact@mallemontelly.org
Centre socioculturel Pôle Sud https://polesud.ch/	021 311 50 46 info@polesud.ch
Maison de quartier de la Pontaise https://lapontaise.ch/	021 646 22 01 info@lapontaise.ch
Centre socioculturel Prélaz-Valency https://prelaz-valency.ch/	021 544 61 61 info@prelaz-valency.ch
Maison de quartier Sous-Gare https://maisondequartiersousgare.ch/	021 601 13 05 info@maisondequartiersousgare.ch

Terrain d'aventure de **Malley**
<https://www.atamlausanne.ch/>

021 625 15 73
info@atamlausanne.ch

Terrain d'aventure de **Pierrefleur**
<https://pierrefleur.terrainaventure.ch/>

021 625 07 12
info@terrainaventure.ch

Le Bureau lausannois pour les familles vous renseigne et vous oriente sur les différentes prestations proposées par la Ville de Lausanne : crèches et jardins d'enfants, école et accueil parascolaire, activités vacances, places de jeux, prestations sociales, etc.

Bureau lausannois pour les familles

Place Chauderon 9
Réception à l'étage T
Case postale 5032
1001 Lausanne

Permanence téléphonique
021 315 60 00
08h30 – 11h30

Lundi-vendredi :
08h30-11h30 / 13h30-16h30

