

# BROCHURE D'INFORMATION

Pour les familles avec de jeunes enfants  
dans la région Morat Vully



Édition décembre 2024

# INTRODUCTION

Cette brochure vous informe sur les offres pour les familles avec de jeunes enfants, disponibles dans la région Morat Vully. La brochure a été réalisée par le Service de promotion enfance et jeunesse, appelé Portail Jeunes. Ce service est porté par les communes de Courgevaux, Cressier, Greng, Meyriez, Mont-Vully, Morat et Muntelier.

La brochure n'est pas exhaustive et des modifications peuvent intervenir à tout moment. Pour connaître les détails de chaque offre, comme les horaires, merci de vous renseigner directement auprès des organisations partenaires.



# CONTENU

## **4 SOINS DE SANTÉ APRÈS LA NAISSANCE**

- 4 Sage-femme
- 8 Pédiatrie
- 9 Gynécologie
- 10 Ostéopathie

## **11 SOUTIEN AUX PARENTS ET AUX ENFANTS**

## **15 INFORMATIONS POUR LES PARENTS**

## **17 URGENCES**

- 17 Urgences vitales
- 17 Urgences médicales
- 18 Urgences psychiques

## **19 GARDE D'ENFANTS ET ENCOURAGEMENT PRÉCOCE**

- 19 Crèche (accueil préscolaire)
- 23 Accueil familial de jour
- 24 Autre structure d'accueil
- 25 Groupe de jeux et maternelle
- 29 Babysitting

## **31 SOUTIEN SOCIAL**

- 31 Service social
- 32 Consultation et conseil

## **36 RENCONTRE**

## **40 CULTURE**

- 40 Bibliothèque
- 42 Ludothèque

## **43 SPORT ET MOUVEMENT**

- 43 À l'extérieur
- 44 Gymnastique
- 45 Natation

## **46 FAMILLE ET PETIT BUDGET**

# SOINS DE SANTÉ APRÈS LA NAISSANCE

## SAGE-FEMME



Les sages-femmes sont expertes de la maternité. Elles assurent le suivi des familles lors de la grossesse, de l'accouchement et de la période post-natale (appelée aussi post-partum). Les sages-femmes exercent en toute autonomie, pour autant que la grossesse, l'accouchement et le post-partum soient physiologiques (sans complication). Elles travaillent également en étroite collaboration avec les gynécologues, les pédiatres et d'autres professionnels de la santé.

Plus d'informations sur le rôle des sages-femmes : <https://sage-femme-fribourg.ch/presentation/role-sage-femme/>

Chaque sage-femme a ses spécificités en termes de :

- Prestations (par exemple suivi de grossesse à risque, organisation de cours de préparation à la naissance en groupe, pratique d'accouchement à domicile)
- Disponibilité
- Milieu d'intervention (à la maison, en cabinet, à l'hôpital)
- Zone géographique dans laquelle elles interviennent

Il convient donc de prendre contact avec une ou plusieurs sages-femmes le plus tôt possible, pour trouver une sage-femme disponible et qui corresponde à vos besoins. Après la naissance, votre sage-femme assure votre suivi et vous soutient pendant plusieurs semaines, à la maison.

### ISABELLE FÜRST LEU



078 815 83 77



isabelle.fuerst\_leu@hebamme-hin.ch



Merlachfeld 139 | 3280 Morat



[www.neufmois.ch](http://www.neufmois.ch)



Français, allemand, anglais



## MAJA ET NINA HECHT | BABYLACHEN

MAJA HECHT	NINA HECHT
 079 403 92 74	079 431 53 57
 maja.hecht@bluewin.ch maja.hecht@hebamme-hin.ch	nina.hecht@bluewin.ch
 À partir de Chiètres dans un rayon de 15 km	
 <a href="http://www.babylachen.ch">www.babylachen.ch</a>	
 Allemand	

## SONJA IGNJATOVIC | SONJA - SAGE-FEMME

 078 690 34 15
 info@sonja-sage-femme.ch
 c/o Atelier Turmalin   Freiburgstrasse 25   3280 Morat
 <a href="http://www.sonja-sage-femme.ch">www.sonja-sage-femme.ch</a>
 Français, allemand, serbe, croate, serbo-croate, bosniaque

## NUALA GREGORY

 078 661 37 40
 nualagregory@gmail.com
 1783 Pensier
 Français, anglais



## BRIGITTA KRATTINGER-SIEGRIST



026 674 13 42



brigitta-krattinger@bluemail.ch



Lindeweg | 3213 Kleinbösingén



Français, allemand

## DORIS LUGINBÜHL



079 323 93 78



hebammesage-femme@bluewin.ch



Chemin du Creux-Follet | 1721 Courtion



Français, allemand, anglais, serbe

## ISABELLE RIEDER | MAMMAMIA | CABINET & BOUTIQUE



079 946 95 71



info@mammamia-hebamme.ch



Im Marcoup 23 | 3286 Muntelier



[www.mammamia-hebamme.ch](http://www.mammamia-hebamme.ch)



Français, allemand, italien

## FLAVIA SOMMER | GRA·VIDA HEBAMMEN



info@gravidahebammen.ch



Wylérstrasse 15 | 3014 Berne



[www.gravidahebammen.ch](http://www.gravidahebammen.ch)



Allemand



## BETTINA STEPHL

 079 662 47 21
 <a href="mailto:bettina.hebamme@hotmail.com">bettina.hebamme@hotmail.com</a>
 Kreuzgasse 16   3280 Morat
 <a href="http://www.bettina-stephl.com">www.bettina-stephl.com</a>
 Allemand

## ESMÉRALDA TRIANDÉ SPICHER

 079 508 82 30
 <a href="mailto:info@accompagner-bebe.ch">info@accompagner-bebe.ch</a>
 Chemin des écoles 62   1791 Courtaman
 <a href="http://www.accompagner-bebe.ch">www.accompagner-bebe.ch</a>
 Français

## MARIE-THERESE ZBINDEN-KEMPF

 079 772 91 46
 <a href="mailto:marie-therese_zbinden@bluemail.ch">marie-therese_zbinden@bluemail.ch</a>
 Vissaulastrasse 4   3280 Morat
 Français, allemand, italien

## SAGE-FEMME FRIBOURG

D'autres possibilités pour chercher ou contacter une sage-femme dans la région figurent sur le site internet de la section fribourgeoise de la Fédération suisse des sages-femmes (FSSF). Vous trouverez également sur le site de nombreuses informations sur les prestations offertes par les sages-femmes et lesquelles sont prises en charge par l'assurance maladie de base ou complémentaire.

 [www.sage-femme-fribourg.ch](http://www.sage-femme-fribourg.ch)



## DR MED. VALENTINE ISCHI

 026 673 20 20

 Pôle Médical de Sugiez | Route du Péage 16a | 1786 Sugiez

 Français

## CENTRE PÉDIATRIQUE PEDIKIDS

Le centre pédiatrique Pedikids accompagne les nouveau-nés et les nourrissons, les jeunes enfants, les élèves et les adolescent·e·s jusqu'à l'âge de 18 ans. Le cabinet propose les offres suivantes : examen de prévention, consultation d'urgences, suivi de patient·e·s avec asthme, physiothérapie, psychologie, divers cours et conseils.

 026 670 88 66

 [info@pedikids.ch](mailto:info@pedikids.ch)

 Freiburgstrasse 29 | 3280 Morat

 [www.pedikids.ch/fr/](http://www.pedikids.ch/fr/)

 Français, allemand, anglais, espagnol, portugais, italien, albanais



## DR MED. REGINA WINKELMANN



026 672 20 80



praxis.winkelmann@hin.ch



Längmatt 32 | 3280 Morat



Allemand, français, anglais

## DR MED. MANUEL MARIOTTA



026 670 58 51



manuel.mariotta@hin.ch



Chemin de l'Eglise 20 | 3280 Meyriez



Allemand



## CORNELIA WYSSBROD | OSTÉOPATHIE PLUS

 026 670 05 05
 info@osteopathieplus.ch
 Hauptstrasse 143   3286 Muntelier
 <a href="http://www.osteopathieplus.ch">www.osteopathieplus.ch</a>
 Français, allemand, anglais
 Ostéopathie pour les nourrissons et les enfants

## CABINET NATURBALANCE

 026 670 75 25
 lionel.fleury@naturbalance.info
 Engelhardstrasse 8   3280 Morat
 <a href="https://naturbalance.info/fr/">https://naturbalance.info/fr/</a>
 Français, allemand, anglais
 Ostéopathie pour les nourrissons, les enfants et les femmes enceintes (avant et après l'accouchement)

# SOUTIEN AUX PARENTS ET AUX ENFANTS



## CENTRE DE PUÉRICULTURE

Le service de puériculture soutient les parents, les grands-parents et les personnes de référence des nourrissons et des jeunes enfants jusqu'à l'âge de 5 ans. Les puéricultrices répondent à vos questions sur le développement, l'éducation, l'allaitement, l'alimentation, la prévention et la santé de votre enfant ainsi que sur d'autres thèmes en lien avec la famille. Peu après la naissance, après le suivi par la sage-femme, les puéricultrices sont là pour vous (par téléphone, par mail, sur place ou à domicile). Les consultations sont libres, gratuites et confidentielles.

Voir aussi le [chapitre "Rencontre"](#)

 026 670 72 72	Conseils par téléphone du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00
 <a href="mailto:mvb@rsl-gns.ch">mvb@rsl-gns.ch</a>	
 c/o Home de Morat (rez) Rue de l'Hôpital 38 Case postale 246   3280 Morat	Locaux de consultation à Chiètres, Courtepin, Gurmels, Morat et Sugiez (voir les adresses et horaires sur le <a href="#">site internet</a> ).
 <a href="http://www.rsl-gns.ch">www.rsl-gns.ch</a>	
 Français, allemand, anglais	

## CONSEILS AUX PARENTS PRO JUVENTUTE 24H/24 ET 7J/7

Des spécialistes répondent rapidement, simplement et gratuitement (par téléphone, WhatsApp ou e-mail) à vos questions sur l'éducation, le développement et l'accompagnement de votre enfant ou sur l'organisation familiale. Avec le service Conseils aux parents, Pro Juventute soutient les parents et les personnes de référence dans leurs petits et grands soucis, car chaque enfant est unique et chaque famille différente.

 [www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents](http://www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents)



## ÉDUCATION FAMILIALE

L'Association pour l'Éducation Familiale (AEF) accompagne les parents dans l'éducation des enfants de 0 à 7 ans. L'AEF propose des offres variées aux familles : permanence téléphonique/mail, visites à domicile et suivi individuel, Cafés Parents-Enfants, ateliers en famille, permanences éducatives chez les pédiatres, les centres de puériculture et autres lieux d'accueil d'enfants. Ces offres sont généralement gratuites ou demandent une petite contribution ; seules les visites individuelles à domicile coûtent 30 fr. maximum (1h-1h30).

Voir aussi le [chapitre "Rencontre"](#)

 026 321 48 70
 <a href="mailto:contact@educationfamiliale.ch">contact@educationfamiliale.ch</a>
 Association pour l'Éducation Familiale   c/o Maison des Associations Boulevard de Pérolles 40   1700 Fribourg
 <a href="http://www.educationfamiliale.ch">www.educationfamiliale.ch</a>
 Français, allemand

## OFFICE FAMILIAL

L'Office familial offre accompagnement et conseils spécialisés pour les couples, les familles, les enfants et les personnes seules face aux défis des différentes étapes de la vie : consultation couples et familles, médiation familiale, conseil aux mères et aux pères, accompagnement des enfants lors de la séparation de ses parents, d'un deuil et/ou de la maladie d'un·e proche et de fragilité psychique d'un parent.

 026 322 10 14
 Avenue de la Gare 14   1700 Fribourg
 <a href="http://www.officefamilial.ch/fr">www.officefamilial.ch/fr</a>
 Français, allemand



## SERVICE ÉDUCATIF ITINÉRANT

Offre destinée aux enfants, dès la naissance et jusqu'à la 2ème année de scolarité, qui présentent un développement inhabituel, différent ou à risque, ainsi que pour les enfants porteurs d'un handicap. L'inscription se fait par téléphone, par écrit ou en ligne par les parents, le pédiatre ou d'autres professionnel·le·s en accord avec les parents. L'éducation précoce spécialisée est gratuite pour la famille.

 026 484 21 13
 <a href="mailto:info@sei-fribourg.ch">info@sei-fribourg.ch</a>
 Route du Petit-Moncor 1e   1752 Villars-sur-Glâne
 <a href="http://www.sei-fribourg.ch">www.sei-fribourg.ch</a>
 Français, allemand

## CENTRE FRIBOURGEOIS DE SANTÉ SEXUELLE CFSS

Les collaborateurs·trices du Centre vous informent, conseillent, soutiennent et accompagnent dans le domaine de la santé sexuelle, dans un climat de confiance, de tolérance et de confidentialité

 026 305 29 55	Voir les horaires de la permanence téléphonique sur le <a href="#">site internet</a>
 Rue de la Grand-Fontaine 50 1700 Fribourg	Possibilité de prendre rendez-vous pour un entretien-conseil ou pour une consultation médicale
 <a href="http://www.fr.ch/dsas/cfss">www.fr.ch/dsas/cfss</a>	
 Français, allemand	



## PORTAIL JEUNES

Le Service de promotion de l'enfance et de la jeunesse, appelé Portail Jeunes, informe et oriente les enfants, les jeunes, les jeunes adultes, les parents et les personnes de référence sur les offres disponibles dans la région Morat Vully. Portail Jeunes est soutenu par les communes de Courgevaux, Cressier, Greng, Meyriez, Mont-Vully, Morat et Muntelier. Portail Jeunes se tient à la disposition des 0-25 ans et des parents de la région par téléphone ou WhatsApp, par mail ou pour un entretien (en fonction des horaires d'ouverture ou sur rendez-vous).



079 894 32 35



info@portail-jeunes.ch



Rathausgasse 17 | 3280 Morat



[www.portail-jeunes.ch](http://www.portail-jeunes.ch)



Français, allemand

# INFORMATIONS POUR LES PARENTS



## MESSAGES AUX PARENTS PRO JUVENTUTE

Les guides Messages aux parents accompagnent les parents pendant les six premières années de vie de leur enfant. Ils transmettent des informations importantes sur le développement de l'enfant, mais aussi sur la parentalité et les émotions qui l'accompagnent. Les communes de Cressier, Mont-Vully, Morat et Muntelier offrent un abonnement gratuit à la naissance du premier enfant.



[www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/  
messages-aux-parents](http://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/messages-aux-parents)

## « L'APPRENTISSAGE CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 4 ANS »

La Direction de l'éducation du canton de Zurich a réalisé des films pour les parents et les professionnel·le·s de la petite enfance. Le but de ces films est de servir de source d'inspiration et d'information pour les adultes, afin qu'ils-elles reconnaissent les processus d'apprentissage des jeunes enfants dans la vie quotidienne et se saisissent de ces occasions. Les films durent de 2 à 4 minutes et sont disponibles en 13 langues.



[www.enfants-4.ch/filmfinder](http://www.enfants-4.ch/filmfinder)

THÈME	ORGANISATION	SITE INTERNET
Éducation et santé	Pro Juventute	<a href="http://www.projuventute.ch/fr/parents">www.projuventute.ch/fr/parents</a>
Pour les parents de bébés nés prématurément	Né Trop Tôt	<a href="http://www.netroptot.ch/">www.netroptot.ch/</a>
Paternité	männer.ch	<a href="http://www.niudad.ch/fr/">www.niudad.ch/fr/</a>



THÈME	ORGANISATION	SITE INTERNET
Allaitement	Promotion allaitement maternel Suisse	<a href="http://www.allaiter.ch">www.allaiter.ch</a>
Jeunes parents	Association JeunesParents	<a href="http://www.jeunesparents.ch">www.jeunesparents.ch</a>
Types de familles	Fédération suisse des familles monoparentales	<a href="http://www.svamv.ch/fr/">www.svamv.ch/fr/</a>
	Association faitière Familles arc-en-ciel	<a href="http://www.regenbogenfamilien.ch/fr/">www.regenbogenfamilien.ch/fr/</a>
	Familles recomposées (en allemand)	<a href="http://www.patchwork-familie.ch">www.patchwork-familie.ch</a>
Santé mentale et parentalité	Santépsy.ch - Santé mentale et parentalité	<a href="http://www.santepsy.ch/sante-mentale-et-parentalite/">www.santepsy.ch/sante-mentale-et-parentalite/</a>
	Dépression Postpartale Suisse (bientôt Periparto)	<a href="http://www.postpartale-depression.ch/fr/">www.postpartale-depression.ch/fr/</a>
Alimentation et activité physique	Programme cantonal - Alimentation, activité physique, santé mentale	<a href="http://www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/programme-cantonal-fribourgeois-alimentation-activite-physique-sante-mentale">www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/programme-cantonal-fribourgeois-alimentation-activite-physique-sante-mentale</a>

# URGENCES



## URGENCES VITALES

<b>144</b>	<b>Ambulance</b>
<b>145</b>	<b>Intoxication</b>
<b>117</b>	<b>Police</b>
<b>118</b>	<b>Pompiers</b>

## URGENCES MÉDICALES

<b>0900 268 001</b>	<b>KidsHotline</b> (2 fr. 99 par minute / max. 29 fr. 90 par appel) Conseil médical par téléphone 24h/24 en français, allemand, italien, anglais
<b>Urgences enfants</b>	<b>HFR Fribourg   Hôpital cantonal   Urgences enfants</b> Chemin des Pensionnats 2-6   1752 Villars-sur-Glâne
<b>026 306 29 00</b>	<b>HFR - Gynécologie 24h/24</b>
<b>026 306 10 33</b>	<b>HFR - Salle d'accouchement 24h/24</b>
<b>0900 146 146</b>	<b>Pharmacie de garde</b> (appel : 2 fr. par minute)
Plus d'informations sur les urgences médicales : <a href="http://www.fr.ch/sante/institutions-et-professionnels-de-sante/urgence-medicale-que-faire">www.fr.ch/sante/institutions-et-professionnels-de-sante/urgence-medicale-que-faire</a>	



## URGENCES PSYCHIQUES

<b>143</b>	<b>La Main Tendue</b> La Main Tendue est là, par téléphone, chat ou mail. L'anonymat et la confidentialité sont garantis.
<b>0848 35 45 55</b>	<b>Eltern Notruf (appel d'urgence pour les parents)</b> Conseils 24 heures sur 24 (en français ainsi qu'en allemand; en italien et anglais, rappel dans les 24 heures). Pour les questions d'éducation, de surmenage, de présence parentale, de mise en danger et de maltraitance des enfants ou pour d'autres thèmes. Confidentiel, anonyme et gratuit. Tarif réseau fixe.
<b>026 308 08 08</b>	<b>Urgences psychiatriques   Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM)</b>



# GARDE D'ENFANTS ET ENCOURAGEMENT PRÉCOCE

## CRÈCHE (ACCUEIL PRÉSCOLAIRE)



Les crèches sont des lieux d'accueil collectif de jour pour les enfants en âge préscolaire et qui permettent la rencontre, l'exploration et l'apprentissage. Les crèches contribuent à l'égalité des chances entre enfants et permettent aux parents de mieux concilier famille, travail et formation. Les enfants sont accompagnés par des professionnel·le·s formé·e·s. Chaque crèche est unique et a ses particularités. En plus de l'Etat et des employeurs·euses, les communes soutiennent financièrement les parents pour les places d'accueil. Vous trouverez des informations sur le site internet de votre commune.

COMMUNE	SITE INTERNET
Courgevaux	<a href="#">Accueil extrafamilial</a>
Cressier	<a href="#">Petite enfance</a>
Greng	<a href="#">Ecoles et accueil extrafamilial</a>
Meyriez	<a href="#">Guichet online</a>
Mont-Vully	<a href="#">Petite enfance</a>
Morat	<a href="#">Contributions pour l'accueil extrafamilial</a>
Muntelier	<a href="#">Accueil extrafamilial</a>



## KITA (CRÈCHE) HEPROLINO MORAT

 026 670 29 80
 info@heprolino.ch
 Bernstrasse 25   3280 Morat
 <a href="http://www.heprolino.ch">www.heprolino.ch</a>
 Français, allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Différentes phases d'accompagnement (individuel, à deux, en petit ou en grand groupe)</li><li>• Flexibilité pour les parents (larges horaires d'ouverture, ouvert 51 semaines par an, accueil supplémentaire et d'urgence possible)</li><li>• Après l'entrée à l'école, possibilité de poursuivre la prise en charge avec l'accueil extrascolaire au Campus heprolino à Morat</li></ul>

## CRÈCHE HEPROLINO SUGIEZ

 026 670 29 80
 info@heprolino.ch
 Route de la Gare 10   1786 Sugiez
 <a href="http://www.heprolino.ch">www.heprolino.ch</a>
 Français, allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Groupe multîâge</li><li>• Différentes phases d'accompagnement (individuel, à deux, en petit ou en grand groupe)</li><li>• Flexibilité pour les parents (larges horaires d'ouverture, ouvert 51 semaines par an, accueil supplémentaire et d'urgence possible)</li></ul>



## KITA (CRÈCHE) KONFETTI

 026 670 16 44
 info@kita-konfetti.ch
 Hauptstrasse 57   3286 Muntelier
 <a href="http://www.verein-schildli.ch/creche-konfetti/">www.verein-schildli.ch/creche-konfetti/</a>
 Français, allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Découverte de la nature dans le jardin de la crèche, dans la forêt et au bord du lac</li><li>• Locaux familiaux avec des coins stimulants, créatifs et relaxants</li><li>• Groupe multiâge</li><li>• Menus préparés selon le label « Fourchette verte-Ama terra »</li><li>• Après l'entrée à l'école, possibilité de poursuivre la prise en charge avec l'accueil extrascolaire Trésor à Morat</li></ul>

## KITA (CRÈCHE) SCHILDLI

 026 670 25 35
 kita@schildli.ch
 Merlachfeld 2   3280 Morat
 <a href="http://www.verein-schildli.ch/creche-schildli/">www.verein-schildli.ch/creche-schildli/</a>
 Français, allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Grand et beau jardin à disposition, aventures en forêt</li><li>• Nombreuses possibilités de mouvement à l'intérieur et à l'extérieur</li><li>• Locaux spacieux et lumineux</li><li>• Menus préparés sur place selon le label « Fourchette verte-Ama terra »</li><li>• Groupe multiâge</li><li>• Après l'entrée à l'école, possibilité de poursuivre la prise en charge avec l'accueil extrascolaire Trésor à Morat</li></ul>



## KITA (CRÈCHE) SCHNÄGGEHUUS



026 670 31 94



Prehlstrasse 15 | 3280 Morat



[www.kitaschnaeggehuus.ch/fr/](http://www.kitaschnaeggehuus.ch/fr/)



Français, allemand



- Des locaux spacieux et lumineux
- Place de jeu appartenant à la crèche ; de plus, le parc de Beaulieu se trouve juste à côté
- Activités intergénérationnelles, grâce à la proximité de la résidence pour personnes âgées Beaulieu

Vous trouverez d'autres crèches sur:



[https://geo.fr.ch/Structures\\_accueil\\_enfance/](https://geo.fr.ch/Structures_accueil_enfance/)



L'accueil familial de jour est un mode de garde à la journée, qui se déroule au domicile de l'accueillant·e en milieu familial. Ce mode de garde, tout comme les crèches, permet aux parents de concilier famille, travail et formation. Pour garder des enfants de manière régulière et rémunérée, une autorisation est nécessaire. C'est pourquoi, la plupart des accueillant·e·s en milieu familial sont employé·e·s par une association d'accueil familial de jour. Il en existe également qui ne sont pas affilié·e·s à une association et qui travaillent de manière indépendante. Votre commune de domicile dispose d'informations sur les milieux d'accueil indépendants autorisés par le Service de l'enfance et de la jeunesse.

## ACCUEIL FAMILIAL DE JOUR DU DISTRICT DU LAC

Placement dans la région francophone :	Placement dans la région germanophone:
<b>EMMANUELLE BURRI</b>	<b>KARIN ROTHEN</b>
 079 897 66 15	079 245 93 34
 emmanuelle.burri@accueildejour.ch	karin.rothen@accueildejour.ch
 lac@accueildejour.ch	
 Freiburgstrasse 25   Case postale 341   3280 Morat	
 <a href="http://www.accueildejour.ch/lac/">www.accueildejour.ch/lac/</a>	
 Français, allemand	
 Les accueillant·e·s en milieu familial employé·e·s par l'association Accueil Familial de Jour du district du Lac ont suivi une formation reconnue par le canton de Fribourg.	



## ATELIER « LE JARDIN DES ELFES »

 079 578 25 09

 atelier.jardindeselfes@gmail.com

 Route principale 90 | 1788 Praz

 [www.atelierjardindeselfes.ch](http://www.atelierjardindeselfes.ch)

 Français

- 
- Structure familiale qui accueille des enfants de 2 à 5 ans
  - Découverte de la nature, de l'écologie, de la cuisine et bricolage avec divers matériaux
  - Ouverture de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00





Les groupes de jeux et les maternelles sont des lieux d'apprentissage et de formation complémentaires à la famille, où le jeu libre est au centre. Ils contribuent à l'autonomie et à la socialisation des enfants. Les enfants se rencontrent une ou plusieurs fois par semaine pendant une demi-journée au maximum, à partir de 2.5 ans environ et jusqu'à l'entrée à l'école enfantine. Les enfants sont accompagnés par des professionnel·le·s formé·e·s. Chaque offre est unique et a ses particularités. Plusieurs communes soutiennent financièrement les groupes de jeux, les groupes de jeux en nature ou les maternelles. La commune de Morat accorde également un soutien financier aux parents d'enfants qui fréquentent un groupe de jeux.



Contribution pour la fréquentation d'un groupe de jeux - Morat

## GROUPE DE JEUX EN FORÊT « À L'AIRE LIBRE »



079 511 60 61 (personne de contact : Yvonne Meyer)



info@alairelibre.ch



Murtenholz (Altavilla) | 3215 Morat



[www.alairelibre.ch](http://www.alairelibre.ch)



Français, allemand



- Bilingue français et allemand
- Découverte de la nature au centre
- Cuisine sur feu de bois avec les enfants

## MATERNELLE - LA LICORNE



maternelle.lalicorne@gmail.com



Route de la Gare 12 | 1785 Cressier



[www.lalicorne.me](http://www.lalicorne.me)



Français



- Enfants dès 2 ans bienvenus
- Beau jardin
- Créativité au centre



## GROUPE DE JEUX LUFTIBUS

 <a href="mailto:info@spielgruppe-luftibus.ch">info@spielgruppe-luftibus.ch</a>
 Hintere Dorfstrasse 46   1794 Salvenach
 <a href="http://www.spielgruppe-luftibus.ch">www.spielgruppe-luftibus.ch</a>
 Allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfants dès 2 ans bienvenus</li><li>• Groupes séparés entre les plus petits et les plus grands</li><li>• Local dédié, avec un jardin à côté</li><li>• Au centre : imagination et créativité, contacts et petites excursions</li></ul>

## GROUPE DE JEUX EN NATURE MOMOS FARM

 079 743 23 64
 <a href="mailto:info@spielgruppe-momosfarm.ch">info@spielgruppe-momosfarm.ch</a>
 Monique Maeder   Maedergässli 5   1794 Salvenach
 <a href="http://www.spielgruppe-momosfarm.ch">www.spielgruppe-momosfarm.ch</a>
 Allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfants dès 2 ans bienvenus</li><li>• Découvrir la vie et le travail à la ferme (au jardin, dans les champs, au village, à la cidrerie ou au magasin du village)</li><li>• Apprendre à respecter les animaux</li><li>• Découvrir la nature à chaque saison (y compris forêt, prairies, animaux sauvages)</li><li>• Sortir par tous les temps</li></ul>

## MATERNELLE - LA RIBAMBELLE

 Route du Lac 30   1787 Môtier
 <a href="http://www.laribambelle.ch">www.laribambelle.ch</a>
 Français
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Pour les enfants dès 3 ans de la commune de Mont-Vully</li><li>• Développement de la créativité au centre</li></ul>



## MATERNELLE RONDIN-PICOTIN

 077 453 03 54
 lamaternellerondinpicotin@gmail.com
 Stadtgraben 32   Case postale 268   3280 Morat
 <a href="http://www.rondin-picotin.ch">www.rondin-picotin.ch</a>
 Français
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfants dès 2 ans bienvenus</li><li>• Belle place de jeux</li><li>• Préparation des collations sur place</li></ul>

## GROUPE DE JEUX EN NATURE ZWÄRGEHOF

 spielgruppe@elternverein-abgru.ch
 Exploitation agricole de la famille Roth-Etter Kreuzweg 20   3216 Ried b. Kerzers Lieu de rendez-vous : salle de gymnastique de Ried
 <a href="http://www.elternverein-abgru.ch/zwaergehof/">www.elternverein-abgru.ch/zwaergehof/</a>
 Allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir la nature à chaque saison</li><li>• Apprendre à traiter les animaux avec respect</li><li>• Comprendre d'où viennent les aliments</li><li>• Participer aux travaux de la ferme</li></ul>



## GROUPE DE JEU ZWÄRGESTUBE

 <a href="mailto:spielgruppe@elternverein-abgru.ch">spielgruppe@elternverein-abgru.ch</a>
 Bâtiment scolaire de Ried   Schulhausgässli 1   3216 Ried b. Kerzers
 <a href="http://www.elternverein-abgru.ch/zwaergestube/">www.elternverein-abgru.ch/zwaergestube/</a>
 Allemand
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs variés (développer l'autonomie et la confiance en soi, être en contact avec des enfants du même âge, apprendre des chansons et des comptines, etc.)</li><li>• Transition de la famille vers l'école enfantine</li><li>• Nouveaux locaux</li></ul>

## GROUPE DE JEUX ZWÄRGESTÜBLI

 026 670 58 13
 <a href="mailto:info@kinderspielgruppen-murten.ch">info@kinderspielgruppen-murten.ch</a>
 Gotthelfstrasse 17   3280 Morat
 <a href="http://www.kinderspielgruppen-murten.ch">www.kinderspielgruppen-murten.ch</a>
 Groupes de jeu principalement en allemand En plus : un groupe de jeux extérieur avec animation bilingue (allemand/français) ainsi qu'un groupe de jeux avec animation exclusivement en français
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfants dès 2 ans bienvenus</li><li>• Plusieurs groupes de jeu par semaine</li><li>• Groupes de jeux à l'intérieur et à l'extérieur</li><li>• Magnifique jardin</li></ul>



## SERVICE DE BABYSITTING

Le service fournit aux parents qui cherchent un·e babysitter une liste d'adresses de jeunes qui ont suivi le cours babysitting de la Croix-Rouge suisse. Cette liste est accessible aux membres de la Croix-Rouge fribourgeoise.

Les babysitters interviennent principalement le soir et le week-end et s'occupent d'enfants entre 3 mois et 10 ans en bonne santé. Occasionnellement, ils-elles peuvent intervenir en journée, notamment pendant les vacances scolaires. Les babysitters ne remplacent en aucun cas les services d'aide familiale, d'aide-ménagère ou l'accueil en milieu familial.

Les tarifs, conditions et horaires sont définis entre les parents et les babysitters.



026 347 39 42



[babysitting@croix-rouge-fr.ch](mailto:babysitting@croix-rouge-fr.ch)



Croix-Rouge fribourgeoise | Rue G-Techtermann 2  
Case postale | 1701 Fribourg



<https://croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/services-aux-familles/babysitting/>



Français, allemand



## CHAPERON ROUGE

Le Chaperon Rouge est un service de garde d'enfants à domicile en cas d'urgence proposé par la Croix-Rouge fribourgeoise. Ce service intervient par exemple si vous devez aller au travail et que votre enfant est malade, si vous devez vous absenter en urgence, si vous êtes malade ou à l'hôpital ou si votre solution de garde habituelle ne fonctionne pas. Des collaborateurs·trices formé·e·s et expérimenté·e·s prennent en charge vos enfants au domicile familial et veillent à leur bien-être et leur sécurité. Le service offre une solution de garde temporaire et limitée dans le temps pour les situations d'urgence pour des enfants de 0 à 12 ans. La durée minimale d'intervention est de 3 heures.

Le tarif est défini selon le revenu. Certain·e·s employeurs·euses offrent des heures de garde à leurs collaborateurs·trices.

Du lundi au vendredi de 07h30 à 11h30 :  
026 347 39 49



Du dimanche au jeudi soir de 20h00 à 21h00 pour les urgences du lendemain matin :  
076 347 39 49 (+ 5 fr. par mission)



chaperon-rouge@croix-rouge-fr.ch



Croix-Rouge fribourgeoise | Rue G-Techtermann 2  
Case postale | 1701 Fribourg



<https://croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/services-aux-familles/chaperon-rouge/>



Français, allemand

## PRO FILIA – SÉJOURS AU PAIR

Un·e jeune au pair, venant d'une autre région linguistique, vit avec vous dans votre famille et vous aide à vous occuper des enfants et du ménage. En tant que parents, vous soutenez le·la jeune au pair dans son apprentissage de la langue et vous lui accordez également le temps nécessaire pour suivre un cours de langue.



026 347 33 89



fr@profilia.ch



PRO FILIA Fribourg | Foyer Beauséjour  
Rue Joseph-Piller 4 | 1700 Fribourg



[www.profilia.ch/fr/](http://www.profilia.ch/fr/)



Français, allemand

# SOUTIEN SOCIAL

## SERVICE SOCIAL



Le service social est votre point de contact si vous vous trouvez dans une situation difficile (par exemple problèmes financiers ou sociaux) et que vous avez besoin de soutien. Les collaborateurs·trices vous conseillent sans engagement sur les problèmes financiers, personnels et familiaux. Le conseil est gratuit et indépendant du fait que vous ayez besoin ou non d'une aide sociale matérielle.

### SERVICE SOCIAL DE LA RÉGION DE MORAT

Pour les habitant·e·s des communes de Greng, Meyriez et Morat

 026 550 22 90
 <a href="mailto:sozialdienst@murten-morat.ch">sozialdienst@murten-morat.ch</a>
 Alte Freiburgstrasse 21   Case postale 321   3280 Morat
 <a href="http://www.murten-morat.ch">www.murten-morat.ch</a>
 Français, allemand

### SERVICES SOCIAUX LAC

Pour les habitant·e·s des communes de Courgevaux, Cressier, Mont-Vully et Muntelier

 026 550 22 80
 <a href="mailto:info@sd-lac.ch">info@sd-lac.ch</a>
 Alte Freiburgstrasse 21   Case postale 59   3280 Morat
 <a href="http://www.see-lac.ch">www.see-lac.ch</a>
 Français, allemand



## BUREAU DE CONSULTATION ET DE PRÉVENTION SOCIÉTÉ ET EMPLOI IMPULS DISTRICT DU LAC

Le bureau IMPULS District du Lac propose des conseils dans le domaine du droit du travail et des assurances sociales, une aide à la rédaction de curriculum vitae et de lettres de motivation, des entretiens de coaching, des bilans de compétences ainsi que des conseils et accompagnement en matière de budget. Les rendez-vous sont pris par téléphone, une contribution est perçue (80 fr. jusqu'à 3 heures de conseils).



026 672 11 77



office@impulsmurten.ch



Hauptgasse 25 | Entrée: Kreuzgasse, 2ème étage | 3280 Morat



[www.impulsmurten.ch](http://www.impulsmurten.ch)



Français, allemand

## CONSULTATION SOCIALE DE CARITAS FRIBOURG

En cas de difficulté, vous pouvez aussi obtenir des conseils auprès de la consultation sociale de Caritas Fribourg :



026 321 18 54



Hauptgasse 25 | 3280 Morat



<https://caritas-regio.ch/fr/a-propos-de-caritas/fribourg/news/nouvelles-permanences-sociales>



Français, allemand



2ème et 4ème mardi du mois



## SOS FUTURES MAMANS

Prestations gratuites pour toutes les mamans et futures mamans en difficulté : aide matérielle, soutien moral, orientation médicale et juridique, plan d'aide économique.

 026 424 63 83
 <a href="mailto:fribourg@sosfuturesmamans.org">fribourg@sosfuturesmamans.org</a>
 Domdidier, Düdingen ou Fribourg (voir <a href="#">site internet</a> )
 <a href="http://www.sosfuturesmamans.org/nos-centres">www.sosfuturesmamans.org/nos-centres</a>
 Français, allemand

## CONSULTATION SOCIALE CARITAS FRIBOURG

Vos soucis vous préoccupent au quotidien et vous ne savez souvent pas quoi faire ? Caritas vous soutient dans les situations difficiles, par exemple en cas de problèmes familiaux ou professionnels et si vous disposez de trop peu d'argent. Lors de consultations personnelles, nous cherchons avec vous des solutions pour améliorer votre situation à long terme. La consultation sociale de Caritas est là pour vous - sur place sans rendez-vous ou par téléphone, gratuitement et en toute confidentialité.

 026 321 18 54
 <a href="mailto:info@caritas-fr.ch">info@caritas-fr.ch</a>
 Rue des Pilettes 1   1700 Fribourg
 <a href="https://caritas-regio.ch/fr/prestations/aide-et-conseil/consultations-sociales">https://caritas-regio.ch/fr/prestations/aide-et-conseil/consultations-sociales</a>
 Français, allemand



## PERMANENCE INTAKE

Grâce à son secteur de permanence Intake, le Service de la jeunesse donne des informations et des conseils aux jeunes et à leurs parents et offre une aide d'urgence. Des intervenant·e·s spécialisé·e·s en protection de l'enfant les orientent en fonction de leurs besoins et de leurs difficultés.

 026 305 15 30
 Formulaire de contact : <a href="http://www.fr.ch/dsas/sej/contact">www.fr.ch/dsas/sej/contact</a>
 Service de la jeunesse   Pérolles 24   1701 Fribourg
 <a href="http://www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes/tout-sur-la-protection-des-enfants-et-des-jeunes/permanence">www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes/tout-sur-la-protection-des-enfants-et-des-jeunes/permanence</a>
 Français, allemand
 Par téléphone ou sur place: du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00

## SOUTIEN SOCIAL CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE

Vous rencontrez des difficultés sociales, administratives ou financières et vous avez besoin d'aide ? Nous vous offrons un espace professionnel et confidentiel d'écoute, de conseil et d'orientation. Une aide ponctuelle visant à combler les besoins de base peut être octroyée. Le Fonds Mimosa finance des camps extrascolaires et des activités de loisirs pour les enfants.

 026 347 39 66 (mardi, mercredi, jeudi de 8h30 à 11h30)
 <a href="mailto:soutien.social@croix-rouge-fr.ch">soutien.social@croix-rouge-fr.ch</a>
 Croix-Rouge fribourgeoise   Rue G-Techtermann 2   1701 Fribourg
 <a href="http://www.croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/aide-individuelle/soutien-social/">www.croix-rouge-fr.ch/fr/prestations/aide-individuelle/soutien-social/</a>
 Français, allemand



## SOLIDARITÉ FEMMES FRIBOURG

L'association Solidarité femmes fribourg s'engage contre la violence envers les femmes. Les intervenant·e·s, spécialisé·e·s dans le domaine de la violence envers les femmes, conseillent par téléphone, par mail ou sur rendez-vous dans le centre de consultation. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Les personnes concernées reçoivent une écoute, des informations et du soutien. L'organisation dispose également d'une maison d'accueil pour les femmes et leurs enfants qui ont besoin de sécurité.



026 322 22 02



info@sf-lavi.ch



Solidarité femmes fribourg / Centre LAVI | Rue de Lausanne 91  
Case postale 538 | 1701 Fribourg



[www.sf-lavi.ch](http://www.sf-lavi.ch)



Français, allemand



# RENCONTRE



## RENCONTRE FAMILIALE À MORAT

Lieu de rencontre et d'échange ouvert et bilingue pour les familles avec enfants de 0 à 5 ans organisé par le centre de puériculture du District du lac. Pendant que les enfants jouent, vous pouvez échanger avec les puéricultrices sur des thèmes concernant le quotidien des familles. L'offre est gratuite, il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

 026 670 72 72
 <a href="mailto:mvb@rsl-gns.ch">mvb@rsl-gns.ch</a>
 Ecole primaire de Morat (en face de l'aula)   Längmatt 4-6   3280 Morat
 <a href="http://www.rsl-gns.ch/files/WZIH7R/Flyer-Familientreff-Murten.pdf">www.rsl-gns.ch/files/WZIH7R/Flyer-Familientreff-Murten.pdf</a>
 Français, allemand, anglais
 1 mercredi par mois de 15h00 à 17h00

## CAFÉS PARENTS-ENFANTS À MORAT

Venez avec vos questions sur le développement des enfants, les conflits, l'entrée à l'école, le sommeil, le chemin de l'école, le temps passé devant l'écran, l'alimentation, etc. Nous échangeons et jouons ensemble avec les enfants. L'offre est gratuite, il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

 026 321 48 70
 <a href="mailto:contact@educationfamiliale.ch">contact@educationfamiliale.ch</a>
 Ecole primaire de Morat (en face de l'aula)   Längmatt 4-6   3280 Morat
 <a href="http://www.educationfamiliale.ch">www.educationfamiliale.ch</a>
 Français, allemand
 1 x mercredi par mois de 15h00 à 17h00



## CAFÉS PARENTS-ENFANTS À COURTEPIN

Lieu de rencontre et d'échange ouvert et bilingue pour les familles avec enfants de 0 à 7 ans organisé par le centre de puériculture du District du lac et l'association Éducation familiale. Pendant que les enfants jouent, vous pouvez discuter de questions autour du quotidien familial avec une équipe expérimentée et échanger avec d'autres familles. L'offre est gratuite, il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

	026 321 48 70   026 670 72 72
	contact@educationfamiliale.ch   mvb@rsl-gns.ch
	Ancienne école allemande réformée   Route de Fribourg 19 1784 Courtepin
	<a href="http://www.educationfamiliale.ch">www.educationfamiliale.ch</a> <a href="http://www.rsl-gns.ch/files/CLJD6T2/Flyer-Eltern-Kind-Cafe-Courtepin.pdf">www.rsl-gns.ch/files/CLJD6T2/Flyer-Eltern-Kind-Cafe-Courtepin.pdf</a>
	Français, allemand
	1 x vendredi par mois de 15h00 à 16h30

## KRABELGRUPPE (GROUPE D'ÉVEIL) HIMMUGÜEGELI

L'objectif de ce groupe d'éveil est d'encourager les enfants à jouer ensemble au sein d'un groupe, d'entretenir des contacts et d'offrir aux parents l'opportunité d'échanger leurs expériences. Krabbelgruppe Himmugüegeli s'adresse aux enfants de 0 à 4 ans avec leurs mamans, papas, grands-parents ou autres accompagnant·e·s.

	079 588 71 05	
	krabbelgruppehimmuguegeli@gmail.com	
	<b>De novembre à mars :</b> Local de l'HARA Sport (entrée derrière le restaurant Fellini, en dessous du magasin Mondo Sports) Bernstrasse 30   3280 Morat	<b>D'avril à octobre :</b> Sur la place de jeux en face de la Coop à Morat Bahnhofstrasse   3280 Morat
	<a href="http://www.himmuguegeli.ch">www.himmuguegeli.ch</a>	
	Français, allemand	
	Chaque vendredi de 9h30 à 11h00	



## KRABELTREFF (GROUPE D'ÉVEIL) DE L'ÉGLISE ÉVANGÉLIQUE RÉFORMÉE DE MORAT ET MEYRIEZ

Jouer, bricoler, échanger, boire un café : le groupe d'éveil est destiné aux enfants de 0 à 4 ans et à leurs accompagnant·e·s.

<b>ANTONIA BARTILLA (PASTEURE)</b>	<b>BARBARA ROULIN</b>
 026 672 37 01	079 328 53 74
 antonia.bartilla@kirche-murten.ch	barbara.roulin@kirche-murten.ch
 Salle de la paroisse de Meyriez   Chemin du Village 6   3280 Meyriez	
 <a href="http://www.kirche-murten.ch/kindundjugend">www.kirche-murten.ch/kindundjugend</a>	
 Français, allemand	
 1 mercredi par mois de 9h00 à 11h00	

## COUCOU - APPRENDRE ET JOUER POUR ENFANTS ET PARENTS

Le projet d'intégration CouCou donne aux enfants et aux parents une possibilité de soutien dans la vie quotidienne et scolaire, sans inscription, volontaire et gratuite. Les enfants scolarisés sont accompagnés dans leurs devoirs, puis il reste du temps pour jouer et bricoler ensemble. Les mères et les pères échangent en allemand avec des médiateurs·trices interculturel·le·s (pas de cours de langue régulier), tandis que les frères et sœurs plus jeunes peuvent découvrir des jeux et des livres adaptés à leur âge.

 026 672 94 00 (secrétariat de l'école primaire de Morat)
 Ecole primaire de Morat (en face de l'aula)   Längmatt 4-6   3280 Morat
 <a href="http://www.psmurten.ch/information">www.psmurten.ch/information</a>
 Allemand
 Lundi, mardi et jeudi de 15h30 à 16h45 (pendant les semaines d'école)



## ESPACEFEMMES FRIBOURG

Les activités d'espacefemmes-frauenraum s'adressent à toutes les femmes d'ici et d'ailleurs, de tout âge et de toute origine sociale. L'ensemble du programme est orienté vers l'empowerment, c'est-à-dire vers un renforcement des compétences et de la confiance en soi. L'espace enfants permet aux mères de participer aux activités.



026 424 59 24



info@espacefemmes.org



espacefemmes-frauenraum | Rue St-Pierre 10 | 1700 Fribourg



<https://espacefemmes.org/>



Français, allemand



Toutes les activités sur le [site internet](#)

## BIBLIOTHÈQUE



### BIBLIOTHÈQUE - LE CHEVAL SAVANT

Le Cheval Savant est une bibliothèque publique et scolaire, aménagée principalement pour les (petits et grands) enfants. La bibliothèque est ouverte au public tous les mercredis après-midi de 13h30 à 18h00. Des activités sont organisées tout au long de l'année pour promouvoir l'image de la lecture pour toutes et tous, adultes et enfants.

 cressier.bibliotheque@outlook.com

 Route de l'Ecole 21 | 1785 Cressier

 <https://www.facebook.com/people/Biblioth%C3%A8que-Cressier/100090241868805/>

 Français

### BIBLIOTHÈQUE - LE PALET ROULANT

La bibliothèque du Mont-Vully est gérée par une équipe de bénévoles et vous propose un grand choix de livres pour les enfants (y compris les tout-petits), les jeunes et les adultes. Des activités sont régulièrement organisées, surtout pour les enfants.

 026 673 10 10

 info@palet-roulant.ch

 Route principale 69 | 1786 Mont-Vully

 [www.palet-roulant.ch](http://www.palet-roulant.ch)

 Français



## BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MORAT

Ouverte à toutes et tous, la bibliothèque municipale se trouve au cœur de la vieille ville de Morat. Actuellement, la bibliothèque dispose d'environ 10'000 médias qui peuvent être empruntés : des livres de toutes sortes et pour tous les âges, des magazines, des bandes dessinées, des Tonies et des livres audio. Pour flâner, boire un café, lire le journal ou emprunter des médias, tout le monde est bienvenu à tout moment.



026 670 55 24



stadtbibliothek@murten-morat.ch



Schaalgasse 6 | 3280 Morat



<https://www.winmedio.net/murten/>

Allemand



Cependant, grâce à un système d'échange, il y a toujours de nouveaux livres en français et en anglais.



## LUDOTHÈQUE DE MORAT

La ludothèque de Morat propose un grand choix de jeux et de jouets qui peuvent être empruntés à des conditions avantageuses.



026 670 36 06



[ludothek.murten@bluewin.ch](mailto:ludothek.murten@bluewin.ch)



Schaalgasse 6 | 3280 Morat



<https://ludothek-murten.ch/fr/>



Allemand

## À L'EXTÉRIEUR



### PLACES DE JEUX

Bouger, jouer dehors, sauter, grimper : une activité physique régulière est importante pour la santé, aussi pour les jeunes enfants. Dans la région, plusieurs parcs et places de jeux sont à la disposition des familles :

 <https://www.murten-morat.ch/spielplaetze/41639> (en allemand)

 <https://mont-vully.ch/culture-loisirs/plages-places-de-jeux-pour-enfants>

### PLACES DE PIQUE-NIQUE ET DE JEUX EN FORÊT

Dans la région, il existe de nombreux sites magnifiques en forêt ou au bord du lac pour jouer, pique-niquer ou faire un feu. A découvrir par exemple en famille ou avec des ami·e·s :

 <https://fribourg.ch/fr/regionlacedemorat/groupes/foyer-et-places-de-grillades/>

 <https://braetlistellen.ch/> (en allemand)



## GYMNASTIQUE PARENTS+ENFANTS

La gymnastique Parents+Enfants (MuKi / VaKi) de la société de gymnastique de Morat s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans avec leur maman, papa, grand-maman, grand-papa, parrain, marraine, etc. Au centre : faire de la gymnastique, jouer et se défouler ensemble tout en découvrant la salle de gymnastique, les engins et les jeux.

 info@tvmurten.ch
 Salle de gymnastique jaune   Prehlstrasse 1   3280 Morat
 <a href="https://tvmurten.ch/">https://tvmurten.ch/</a>
 Allemand
 Lundi de 16h45 à 17h45 et mardi de 16h45 à 17h45 (à partir des vacances d'automne jusqu'aux vacances de Pâques)

## KIBIM

En hiver, il est parfois difficile d'occuper les enfants. Dans la salle de gymnastique, les petits ont beaucoup de place pour grimper, glisser et se balancer et les parents ont le temps d'échanger. Des parcours pour les plus petits sont aménagés et encadrés par des parents engagés, qui s'occupent de leurs propres enfants en bas âge. A KiBim, il n'est pas nécessaire de s'inscrire et les parents surveillent leurs enfants.

 info@kibim.ch
 Salle de gymnastique jaune   Prehlstrasse 1   3280 Morat
 <a href="http://www.kibim.ch">www.kibim.ch</a>
 Allemand
 Environ 2 dimanches par mois de 9h30 à 11h30 (uniquement en hiver)



## BÉBÉS-NAGEURS

Cours de natation pour jeunes enfants à partir de 4 mois et un parent, dans une piscine couverte à 33°C.

 026 672 36 36
 <a href="mailto:info@schwimmbad-murten.ch">info@schwimmbad-murten.ch</a>
 Piscine couverte de la région de Morat   Lausannestrasse 2   3280 Morat
 <a href="http://www.schwimmbad-murten.ch">www.schwimmbad-murten.ch</a>
 Français, allemand
 Le samedi (horaires exacts sur le <a href="#">site internet</a> )

## FIRST FLOW

Différents cours de natation pour bébés et jeunes enfants.

 0848 577 977
 <a href="mailto:info@wassererleben.ch">info@wassererleben.ch</a>
 HFR Meyriez-Morat   Chemin du Village 24   3280 Meyriez
 <a href="https://firstflow.wassererleben.ch/fr/">https://firstflow.wassererleben.ch/fr/</a>
 Français, allemand
 Lundi et mardi (horaires exacts sur le <a href="#">site internet</a> )

# FAMILLE ET PETIT BUDGET



## CARTECULTURE

La CarteCulture est une carte personnelle pour les personnes qui doivent vivre avec un budget serré. Elle donne accès à la culture, à la formation et à la santé à des prix avantageux. Les détenteurs·trices de la CarteCulture bénéficient de rabais allant jusqu'à 70% sur plus de 3'800 offres dans toute la Suisse. La CarteCulture est accessible à toute personne habitant le canton de Fribourg.



[www.carteculture.ch/fribourg](http://www.carteculture.ch/fribourg)

## FONDS KIDS SEE/LAC

Le fonds du Lions Club 3 Seen/Lac soutient les enfants et les jeunes (jusqu'à la fin de l'école obligatoire) qui résident dans une commune du District du Lac et qui vivent au sein d'une famille aux moyens financiers modestes. Il s'agit souvent de petites contributions pour de nouvelles chaussures de football, pour la location d'un instrument, pour une cotisation à une association ou pour un nouveau lit.



<https://kidsfonds.ch/fr/>

## FONDATION REKA POUR L'AIDE AUX VACANCES

Chaque année, la Fondation permet à 1'000 familles de passer une semaine de vacances pour 200 fr. Les vacances ont lieu dans un village ou un appartement de vacances Reka ou encore dans une auberge de jeunesse en Suisse. Reka prend en charge les frais de location et paie une contribution aux frais de voyage.



[www.reka-aide-vacances.ch/notre-offre](http://www.reka-aide-vacances.ch/notre-offre)

## FONDS DE VACANCES DE PRO JUVENTUTE

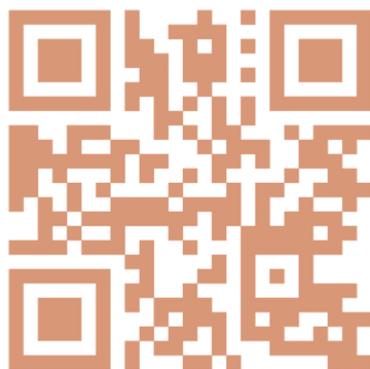
Avec le fonds de vacances, Pro Juventute permet aux familles qui vivent avec le minimum vital de passer des journées inoubliables à l'hôtel Chesa Spuondas à Saint-Moritz.



[www.projuventute.ch/fr/parents/loisirs-et-vacances/fonds-vacances](http://www.projuventute.ch/fr/parents/loisirs-et-vacances/fonds-vacances)

## ACCÉDER À LA BROCHURE EN LIGNE

<https://portail-jeunes.ch/brochure-famille/>





[www.portail-jeunes.ch](http://www.portail-jeunes.ch)



[info@portail-jeunes.ch](mailto:info@portail-jeunes.ch)



+41 79 894 32 35



#### IMPRESSUM

Portail Jeunes

Service de promotion de l'enfance et de la jeunesse de la région Morat Vully  
Morat, décembre 2024

Cette brochure n'est pas exhaustive; elle est régulièrement mise à jour. En cas d'oubli ou d'erreur, n'hésitez pas à nous contacter.