

Programme

Marly pour tous



**MARLY
POUR TOUS**
COHÉSION SOCIALE

Septembre
Octobre
Novembre
Décembre

Intro

Qui sommes-nous ?

Marly pour tous est le programme de cohésion sociale de la commune de Marly, dédié à renforcer les liens entre ses habitantes et habitants.

Nous proposons une multitude d'activités gratuites et sans inscription pour différents publics, favorisant ainsi le vivre-ensemble.

DATES SANS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Vacances d'automne

Du vendredi 9 octobre
au samedi 24 octobre (y compris)

Vacances de Noël

Du vendredi 18 décembre 2026
au samedi 2 janvier 2027

Heures d'ouverture du bureau

Mardi au vendredi
8h30-11h30
13h30-16h30

Heures d'ouverture de la Maison de quartier

Mardi, jeudi et vendredi
15h30-17h30

Contact

026 435 50 80
marlypourtous@marly.ch



Instagram



Facebook

Pictos



Sur inscription



Activité payante

Sommaire

À VENIR À MARLY	4-5
ENFANTS – ADOS	6-7
FAMILLES	8-9
SENIORS	10-11

ADRESSES À RETENIR

Maison de quartier 1

Route des Ecoles 32
(La Maison de quartier n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite)

Place du Moulin 2

Quartier de l'Ancienne Papeterie

Jardins partagés 3

Allée Charles-Edouard-Guillaume,
Quartier de l'Ancienne Papeterie



À venir à Marly

SEPTEMBRE

Vendredi – 11.09

Marchons ensemble à Marly

En collaboration avec espacefemmes

Balade à la découverte de Marly

Goûter offert

Uniquement pour les femmes

Poussettes, bébés et enfants bienvenus

13h30-15h30

Rendez-vous à 13h30 à la Maison de quartier

Vendredi – 11.09

Fête de l'été

En collaboration avec la Croix-Rouge fribourgeoise

Dès 17h00

Repas canadien (chacun-e apporte un plat de son choix à partager)

Jeux d'extérieur
Boissons offertes

17h30-18h00 /

19h00-19h30

Musique Live avec Laurent Bart

20h00

Fin de l'événement

Jardins partagés du MIC

Vendredi – 18.09

Action Coup de balai

17h30 Accueil et distribution de matériel

17h45 Ramassage de déchets

19h00 Apéro convivial

20h00 Fin de l'événement

Rendez-vous à 17h30 au parking de la Gérine

OCTOBRE

Samedi – 31.10

Marly fête Halloween !

18h00-21h00

Mini-disco

Chemin de l'horreur

Soupe au chaudron (gratuite) par l'institut Les Peupliers

Place du Moulin

Lundi – vendredi
19-23.10

Semaine d'activités pour petits et grands

Programme complet sur le site de la commune ainsi que nos réseaux sociaux le 28 septembre



NOVEMBRE

Vendredi – 06.11

Soirée jeux de société

En collaboration avec la Ludothèque de Marly

19h30-22h00

Soirée jeux tout public
Thé et gâteaux offerts
Maison de quartier



DÉCEMBRE

Vendredi – 04.12

1^{er} Vendredi de l'Avent

18h00-20h00

Thé et biscuits offerts

*Plus d'informations
à venir sur nos
réseaux sociaux*

Vendredi – 11.12

Souper solidaire de Noël

Repas et animations

*Plus d'informations
à venir sur nos
réseaux sociaux*

Vendredi – 18.12

3^{ème} Vendredi de l'Avent

18h00-20h00

Thé et biscuits offerts

*Plus d'informations
à venir sur nos
réseaux sociaux*



Enfants

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Mercredi

DE 5 À 12 ANS

Accueil à la Maison de quartier

Le mercredi la Maison de quartier ouvre ses portes de **14h00 à 16h30** pour accueillir les enfants de 5 ans à 12 ans et 8H pour des activités ludiques et amusantes.



Il est possible pour les enfants de venir avec notre Pédibus depuis la Route du Centre (rendez-vous à 13h30 à hauteur du Carré noir).

ACTIVITÉS AU HOME DES EPINETTES

Activités inter-générationnelles à la Résidence des Epinettes

20.10 APRÈS-MIDI CINEMA

**09.12 CONFECTION
DE BISCUITS DE NOEL**



SEPTEMBRE

Mer - **02.09**

**Fête
d'anniver-
saire de
Marly
pour tous**

Mer - **09.09**

**Une fresque
pour racon-
ter nos rêves**

avec Arnaud
Dousse

Mer - **16.09**

**Action
coup
de balai ***

Mer - **23.09**

**Découvrir
un métier de
la commune**

avec le secteur
de l'Edilité et
espaces verts *

Mer - **30.09**

**Accueil
libre**

OCTOBRE

Mer - **07.10**

**Atelier
cuisine**

Mer - **28.10**

**Bibliothèque
de Rue**

avec LivrEchange

Mer - **28.10**

**Création d'abris
pour la petite faune**

au jardin partagé du MIC*



*Rendez-vous
directement
sur le lieu de
l'activité

NOVEMBRE

Mer - **04.11**

Bricolage
décorations
de Noël

Mer - **11.11**

**Accueil
libre**

Mer - **18.11**

Bricolage
habiller la Maison
de quartier aux
couleurs d'automne

Mer - **25.11**

**Boîte
à histoires**
avec LivrEchange

DÉCEMBRE

Mer – 02.12

**Confection de
biscuits de Noël
avec les seniors**

Mer – 09.12

**Création
de cartes
de Noël**

Mer – 16.12

**Sortie
cinéma
à Fribourg**



Ados

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

DÈS 12 ANS

Vendredi

Accueil à la Maison de quartier

Le vendredi soir la Maison de quartier ouvre ses portes de **19h00 à 22h30** pour les jeunes dès 12 ans pour un accueil libre où ils et elles peuvent venir écouter de la musique, se défier aux jeux de société, jouer au baby-foot, cuisiner ou tout simplement venir se retrouver un moment.

Permanence d'aide à la candidature d'emploi et d'apprentissage

Que fait-on à la permanence ?

- Construire un projet d'insertion
- Créer un CV
- Rédiger des lettres de motivation
- Améliorer les méthodes de recherche d'emploi/apprentissage
- Préparer les entretiens d'embauche

Prochaines dates :

Septembre 11 et 25 Octobre 2 et 30
Novembre 13 et 27 Décembre 11 et 18

Chaque dernier
vendredi du mois

Soirée spéciale

Si on organisait un tournoi de Street Soccer ?



On souhaite organiser un tournoi de Street Soccer pour les jeunes avec des centres d'animation d'autres communes. Est-ce que tu serais motivé à participer à l'aventure ?

 Fais-nous part de
ton intérêt au **077 418 13 42**
Dès 12 ans

15h00-18h00

Maison de quartier

En cas de questions, veuillez
contacter M. Jayr Cuevas, travailleur
social de rue au : 077 269 84 61 /
jayr.cuevas@reper-fr.ch

Familles

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Mercredi

DE 0 À 7 ANS

Les cafés parents-enfants avec l'Éducation Familiale

Espace de rencontre pour discuter entre parents, poser ses questions, échanger des idées, ou simplement papoter autour d'un café.

Une éducatrice de la petite enfance est là pour répondre aux questions des parents.

Pendant ce temps, les enfants peuvent jouer, créer, et rencontrer d'autres copains!

Ouvert à toutes les personnes concernées par l'éducation d'un ou plusieurs enfants.

9h00-11h00

Maison de quartier

Jeudi

DE 0 À 4 ANS

Puériculture et conseils aux parents avec l'Office familial

Informations et conseils sur le développement physique et psychologique de l'enfant.

Sur rendez-vous au : 026 323 12 11

Dates : 10.09, 24.09 ; 08.10, 29.10 ; 12.11, 26.11, 10.12

8h30-12h00

Maison de quartier

Vendredi

DESTINÉS
AUX PERSONNES
MIGRANTES

Cafés et paroles partagés

Vous voulez parler en français ? Partager un bon moment autour d'un café et rencontrer des gens de tous les pays ?

9h00-11h00

Maison de quartier

Une collaboration avec



Coordination Accueil Migrants

Samedi

DÈS 10 ANS

Mangez Bougez

dès 10 ans ou accompagné.e par une personne de 15 ans minimum.

Les halles de gym de Grand-Pré sont ouvertes pour venir s'amuser et se dépenser!

Sur place, des snacks et boissons sont vendus au bar à petits prix.

L'équipe met en place de temps à autre des rencontres ou des initiations sportives afin de faire découvrir de nouveaux sports aux jeunes de Marly: plus d'infos sur nos réseaux sociaux.

19h00-22h30

Nouveau

POUR LES PARENTS
ET LEURS ENFANTS
DE 0 À 4 ANS

l'Espace des familles

Un lieu accueillant pour jouer,
échanger, découvrir et créer du lien
dans un cadre chaleureux et bienveillant

1^{ers} et 3^{èmes} vendredis du mois
9h30-11h30 et 13h30-15h30
Maison de quartier

PROGRAMME

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE



04.09 : présence de **Sophie Fournier**,
Psychomotricienne, de 9h30 à 11h30

18.09 : présence de **Patricia Hedjazi**, Logopédiste
ARLD, de 9h30 à 11h30

02.10 : atelier* *Laissons les bébés bouger* (0-6 mois)
avec **Sophie Fournier**, Psychomotricienne, de 9h30 à
10h30

16.10 : accueil libre

06.11 : présence de **Valentine Roduner**, Sage-femme,
de 9h30 à 11h30

20.11 : présence de **Carlotta Dionisio**, Educatrice de la
petite enfance, de 9h30 à 11h30

04.12 : présence de **Valentine Roduner**, Sage-femme,
de 9h30 à 11h30

18.12 : atelier* *Eveil sensori-moteur* sur le thème de
l'hiver/Noël avec **Sophie Fournier**, Psychomotricienne :

9h30-10h15 : 6-18 mois (avant la marche)

10h30-11h15 : 18 mois-3 ans (petits explorateurs)

*Ateliers sur
inscription au :
026 435 50 89
jusqu'à la veille
de l'atelier

Seniors



Dans le cadre des activités destinées aux seniors de la commune de Marly, SenioraMa collabore étroitement avec Marly pour tous.

SenioraMa est en lien avec les partenaires locaux et assure la coordination de la politique senior de la commune.

De son côté, Marly pour tous vient compléter cette action en organisant des événements spécialement dédiés aux seniors.

Inscription aux activités par mail à seniors@marly.ch ou au 026 435 50 60

SEPTEMBRE

Jeudi – 07.09

Massage assis avec Aurélie Jorand

14h00 – 17h00 20 min
Maison de quartier

Délai 28.08

Mardi – 15.09

Balade guidée Cité Bolzopolis

Découvrir le patrimoine de la Basse-Ville de Fribourg

10h00-12h00

Rendez-vous à 9h45 à la Pl.-Supérieure, Fribourg

Délai 02.09

Vendredi – 25.09

Qi Gong

16h00 – 17h00
Jardin partagé
du MIC

Délai 22.09

OCTOBRE

Mardi – 06.10

Conférence Et si je devais entrer en EMS ?

17h30

Rte des Ecoles 34

Rez inf. école primaire
de Marly Grand-Pré

Avec le Réseau Santé de
la Sarine et Pro Senectute

Vendredi – 09.10

English Teashop

Venez échanger dans
la langue de Shakespear
Let's talk in English !

14h30-15h30

Maison de quartier

Délai 06.10

Lun-Ven
19-23.10

Semaine d'activités pour petits et grands

Informations
en p.4

NOUVEAU ! Jeux-di 14h00-16h30 à la Maison de quartier la veille

Jeu
05.11
**Tournoi
de jass**

Jeu
12.11
**Tournoi
de jeux
de soc.**

Jeu
19.11
**Lançons
les dés !**

Jeu
26.11
**Muscle
tes neu-
rones**

Jeu
03.12
**Tournoi
de
scrabble**

Jeu
10.12
**Jeux de
bistrot**

Jeu
17.12
**Tournoi
de jass**

NOVEMBRE à la Maison de quartier

Ven – 06.11

Soirée jeux de société tout public

19h30-22h00

 Délai 04.11

Dim – 15.11

Dé-jeux-ner

09h00-12h00

 Délai 12.11

Lun – 23.11

Atelier floral Couronne de l'Avent

14h30-16h30

Participation : 20.-

 Délai 13.11

Ven – 27.11

Atelier Origami Spécial fêtes

14h00-16h00

 Délai 20.11

DÉCEMBRE

Mercredi – 02.12

Activité inter-générationnelle

14h00-16h30

Maison de quartier

 Délai 27.11

Jeudi – 17.12

Lecture à la carte

09h30-10h30

Maison de quartier

 Délai 16.12



Il existe maintenant un groupe WhatsApp “seniors” pour être au courant des activités proposées par Marly pour tous.

Contactez-nous si vous souhaitez en faire partie au **077 418 13 42**

OFFRES RÉGULIÈRES

Tous les mercredis

Permanence sur les nouvelles technologies

Besoin d'aide concernant l'utilisation de votre smartphone, votre ordinateur ou votre tablette? Comment faire un paiement en ligne en toute sécurité? Comment bien utiliser twint? Un bénévole de la Croix-Rouge fribourgeoise est présent pour vous accompagner et répondre à vos questions.

16h30-17h30

Maison de quartier

Ouverte à toutes et tous

Une collaboration avec

2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois

Yoga du rire

Une activité simple et drôle combinant respiration et rire pour rester en forme et de bonne humeur
Aucune expérience requise

9h30-10h30

(en hiver ou en cas de pluie à la Maison de quartier, en été et par beau temps sur la Place du village)

Ouvert à toutes et tous

Renseignements:

Marcia Tricot

079 340 71 11



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





Heures d'ouverture du bureau

Mardi au vendredi
8h30-11h30
13h30-16h30

Heures d'ouverture de la Maison de quartier

Mardi, jeudi et vendredi
15h30-17h30

Contact

026 435 50 80
marlypourtous@marly.ch
Route des Ecoles 32

Impressum

Août 2026

Rédigée par Marly pour tous,
Mise en page par l'agence Atypeak,
Imprimée à Marly par Cric Print