

Adresses fûtées pour budget serré - 2018



Hospice général

*Mieux vivre
ensemble à Genève*



Adresses fûtées pour budget serré - 2018

Dans le cadre de ses mesures d'information sociale et de prévention, l'Hospice général met à disposition du public cette brochure qui regroupe une foule d'adresses utiles à Genève pour mieux gérer son budget. Les lieux présentés sont principalement des organismes sociaux à but non lucratif.

Pour les situations de grande précarité, le Service social de la Ville de Genève (SOC) édite une plaquette « Lieux d'accueil d'urgence » qui répertorie les lieux d'accueil et les services d'urgence pour les personnes en situation d'exclusion (hébergement, repas gratuits, points d'eau, etc.).

SOMMAIRE

ALIMENTATION	5-6
– Denrées alimentaires bon marché	
– Ateliers de cuisine : bien manger à petit prix	
SECONDE MAIN	7-14
– Vêtements, meubles, livres ...	
– Prêts, trocs & vide-greniers	
– Informatique	
CULTURE & LOISIRS, VACANCES	15-21
– Culture & loisirs	
– Transports	
– Vacances	
CONSOMMATION ALTERNATIVE	22-23
– Réseaux d'échanges et de savoirs	
– Objets gratuits	
CONSEILS BUDGET	24
DIVERS	25-26
– Coiffure et manucure à petit prix	
– Wi-Fi Internet gratuit	
– Communes et mairies	
VOS NOTES	27



ALIMENTATION

DENRÉES ALIMENTAIRES BON MARCHÉ

LES ÉPICERIES CARITAS

www.caritasge.ch/trouver-de-l-aide/vivre-avec-un-petit-budget/epiceries-caritas

ÉPICERIE CARITAS PLAINPALAIS (rive gauche) **TÉL. 022 708 04 63**
Rue de Carouge 51-53 – 1205 Genève (dans le passage)
lu-ve 9h30 - 18h30, sa 10h00 - 17h30

ÉPICERIE CARITAS SERVETTE (rive droite) **TÉL. 022 344 10 55**
Avenue De-Luserna 13 – 1203 Genève
lu-ve 9h30 - 18h30, sa 10h00 - 17h30

Denrées alimentaires et produits courants à prix réduits pour les personnes et familles en difficulté munies d'un bon ou d'une carte de légitimation délivrés par un service social public ou privé.

UNION MARAÎCHÈRE DE GENÈVE

www.umg.ch/content/le-march-de-l-gumes-prix-damis

CÔTÉ JARDIN CAROUGE **TÉL. 022 300 09 15**
Rue Blavignac 16 – 1227 Carouge
lu 14h00 - 18h00, ma-ve 10h00 - 18h00, sa 9h00 - 16h00

CÔTÉ JARDIN PERLY **TÉL. 079 955 08 45**
Route de Base 45 – 1258 Perly
lu 14h00 - 18h00, ma-ve 10h00 - 18h00, sa 9h00 - 13h00

Vente de fruits et légumes de second choix à prix d'ami. Ces denrées sont appelées de second choix uniquement en raison de leur calibrage qui ne correspond pas à celui exigé par les commerces.

Bon à savoir

Plusieurs magasins d'alimentation, tels que grandes surfaces ou boulangeries, soldent leurs denrées alimentaires périssables une heure avant la fermeture (soirs et week-ends).

LAITERIES RÉUNIES

www.lrgg.ch

LE CHALET

TÉL. 022 884 80 00

Chemin des Aulx 6, 1228 Plan-les-Ouates

[lu, me et ve 10h30 - 13h00 et 15h00 - 17h30](#)

Vente de produits laitiers: sac à remplir pour le prix de CHF 20.- (tarif en vigueur au printemps 2018).

ATELIERS DE CUISINE : BIEN MANGER À PETIT PRIX

«CUISINE & SANTÉ»

TÉL. 079 245 79 19

Renseignements et inscriptions: Caritas Genève
dietetique@caritas-ge.ch

Des ateliers «Cuisine & Santé» sont organisés plusieurs fois par an pour apprendre à préparer des repas sains à petit prix et partager un moment convivial autour d'un bon dîner. Cours donnés à la Maison de Quartier de Plainpalais, Rue de la Tour 1 et au Chemin de la Mère Voie 58 à Plan-les-Ouates. En collaboration avec Promotion Santé Suisse.

LA FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS – SECTION GENÈVE

TÉL. 022 781 25 79

www.frc.ch/articles/bien-manger-a-petit-prix-2

Place Monbrillant 4 - 1201 Genève

(adresse postale: Place Cornavin 1 - 1201 Genève)

[lu 13h30 - 16h30, je 9h00 - 12h00](#)

Manger équilibré malgré un budget serré, c'est possible: des conseils sont donnés dans le cadre d'ateliers proposés par la Fédération romande des consommateurs.



SECONDE MAIN

VÊTEMENTS, MEUBLES, LIVRES...

ARMÉE DU SALUT BROCANTE

www.brocki.ch/fr/filiales/geneve

BROCKI.CH (rive gauche)

TÉL. 022 700 39 92

Route de Chêne 18 – 1207 Genève

[ma-ve 9h00 - 18h30, sa 9h00 - 17h00](#)

Meubles, vaisselle, vêtements, chaussures, jouets, électroménager, livres et déco.

BROCKI.CH (rive droite)

TÉL. 022 736 15 80

Chemin Barde 6 – 1219 Le Lignon

[ma-ve 9h00 - 18h30, sa 9h00 - 17h00](#)

Meubles, vaisselle, vêtements, chaussures, jouets, électroménager, livres et déco.

CARITAS

www.caritasge.ch/trouver-de-l-aide/vivre-avec-un-petit-budget/seconde-main

POINT ROUGE SECONDE MAIN / EAUX-VIVES

TÉL. 022 735 91 91

Rue des Cordiers 4 – 1207 Genève

[lu-ve 10h00 - 18h00](#)

Vêtements dames et enfants, accessoires féminins, livres, jouets.

POINT ROUGE SECONDE MAIN / PLAINPALAIS

TÉL. 022 328 02 47

Rue de Carouge 47 – 1205 Genève

[lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00](#)

Vêtements dames, messieurs et enfants, chaussures, petite brocante.

POINT ROUGE SECONDE MAIN / CHÊNE-BOURG

TÉL. 022 349 65 88

Rue de Genève 71 – 1226 Thônex

[lu, ma, me, ve 14h00 - 18h00, je 10h00 - 18h00](#)

Vêtements dames, messieurs et enfants, chaussures, livres, linge de maison.

POINT ROUGE SECONDE MAIN / LANCY**TÉL. 022 792 16 34**

Avenue du Petit-Lancy 3 – 1213 Petit-Lancy

lu-ve 10h00 - 18h00

Vêtements dames, messieurs et enfants, jouets, livres.

POINT ROUGE SECONDE MAIN / SERVETTE**TÉL. 022 733 02 88**

Rue des Asters 4 – 1203 Genève

lu-ve 10h00 - 18h00

Vêtements dames et enfants, livres, tissus, mercerie.

POINT ROUGE SECONDE MAIN/PAQUIS**TÉL. 022 731 09 58**

Rue des Pâquis 4bis – 1201 Genève

lu-ve 10h00 - 18h00

Vêtements dames et messieurs, accessoires féminins, petite brocante.

POINT ROUGE SECONDE MAIN/PLAN-LES-OUATES **TÉL. 022 884 99 94**

Chemin de la Milice 19 – 1228 Plan-les-Ouates

lu-ve 10h00 - 17h30, sa 10h00 - 17h00

Vêtements dames, messieurs et enfants, chaussures, jouets.

BABY OCCAS' (dépôt-vente)**TÉL. 022 340 73 37**

Rue de Carouge 49 – 1205 Genève

ma-ve 10h00 - 18h30, sa 10h00 - 16h30

Articles pour enfants et futures mères.

BRIC-A-BRAC

Rue de Carouge 51-53 – 1205 Genève

ma-ve 14h00 - 18h00, sa 13h00 - 17h00

Solderie (brocante, vêtements, livres..).

LA FOUINE (brocante)**TÉL. 022 884 99 94**

Chemin de la Milice 19 – 1228 Plan-les-Ouates

lu-ve 10h00 - 17h30, sa 10h00 - 17h00

Meubles, électroménager, vaisselle, jouets, livres, etc.



CARREFOUR-RUE

www.carrefour-rue.ch

FARFOUILLE ALI-BABA

TÉL. 022 734 67 60

Villa Julien

Route de Saint-Julien 85 – 1228 Plan-les-Ouates

[ma et ve 14h00 - 17h00](#)

GRATUIT – Meubles, literie, électroménager, livres, vaisselle.

LA JOUETTERIE

TÉL. 022 734 67 60

Rue des Grottes 24 – 1201 Genève

[lu-ve 9h00 - 17h00](#)

Jouets d'occasion.

ABOUDABY

TÉL. 022 734 67 60

Hameau - Eureka

Route de Malagnou 154 – 1224 Chêne-Bougeries

[ma et ve 14h00 - 17h00](#)

GRATUIT – Vêtements de seconde main pour dames, messieurs et enfants.

CENTRE SOCIAL PROTESTANT

www.csp.ch/geneve/brocantes-et-boutiques

LA BOUTIQUE EAUX-VIVES

TÉL. 022 736 45 81

Rue de la Mairie 15 – 1207 Genève

[lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00](#)

Accessoires, vêtements, livres, etc.

LA BOUTIQUE JONCTION

TÉL. 022 328 22 04

Boulevard Carl-Vogt 34 – 1205 Genève

[lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00](#)

Accessoires, vêtements, livres, etc.

LA BOUTIQUE PÂQUIS

Rue du Môle 1 – 1201 Genève
[lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00](#)
Accessoires, vêtements, livres, etc.

TÉL. 022 731 65 41**LA BOUTIQUE PLAINPALAIS**

Rue de Carouge 37 – 1205 Genève
[lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00](#)
Accessoires, vêtements, livres, etc.

TÉL. 022 329 32 50**LA RENFILE MEYRIN (brocante)**

Rue Alphonse-Large 19 – 1217 Meyrin
[ma-ve 10h00 - 17h00, sa 10h - 18h](#)
Meubles, vêtements, électroménager, vaisselle, livres, disques, etc.

TÉL. 022 341 13 02**LA RENFILE PLAN-LES-OUATES (brocante)**

Chemin de la Cartouchière – 1228 Plan-les-Ouates
[lu-sa 10h00 - 17h00](#)
Meubles, vêtements, électroménager, vaisselle, livres, disques, etc.

TÉL. 022 794 55 40**CROIX-ROUGE GENEVOISE**

www.croix-rouge-ge.ch/index.php?page=vet-shop

VÊT'SHOP LESCHOT

Rue Leschot 2 – 1205 Genève
[lu-ve 10h00 - 19h00, sa 9h30 - 17h30](#)
Vêtements pour dames, messieurs et enfants.
Vente et location de tenues de soirée et de mariage, espace vintage,
vêtements de marque.

TÉL. 022 321 83 84

VÊT'SHOP LISSIGNOL

Rue Lissignol 1-3 – 1201 Genève
lu-ve 10h00 - 19h00, sa 9h30 - 17h30
Vêtements de marque.

TÉL. 022 738 74 40**VÊT'SHOP ACACIAS**

Route des Acacias 5 – 1227 les Acacias
lu-ve 9h30 - 18h30, sa 9h30 - 17h30
Vêtements pour dames, messieurs, vente au kilo.

Tél. 022 736 34 45**CENTRE D'INTÉGRATION CULTURELLE**

Rue de Carouge 50 – 1205 Genève
lu-ve 9h30 - 12h00, 13h30-18h00, sa 11h00 - 15h00
(sauf en juillet et août)
Nocturne jusqu'à 20h00 tous les 1^{ers} et 3^{es} jeudis du mois
Livres d'occasion.

Tél. 022 320 59 55**EMMAÛS BROCANTE**

www.emmaus-ge.ch/magasin

EMMAÛS

Route de Drize 5 – 1227 Carouge
lu-ve 13h30 - 17h30, sa 9h00 - 16h30
Meubles, vaisselle, tapis, etc.

Tél. 022 301 57 57**LA BOUTIQUE**

Rue Ancienne 69 – 1227 Carouge
ma-me-je 13h30 - 17h30, sa 10h30 - 16h30
Meubles, vaisselle, tapis, etc.

LA CARTE BLANCHE

www.lacarteblanche.ch

LA CARTE BLANCHE

TÉL. 079 921 69 44

Rue Moïse-Marcinhès 1 (angle 101 bis, Route du Nant d'Avril) – 1217 Meyrin

[ma-sa 10h00 - 17h00](#)

Électroménager, mobilier, vêtements, bibelots, équipements cuisine, livres, disques, etc.

SOS FEMMES

LES FRINGANTES

TÉL. 022 328 16 55

Rue Vignier 4 – 1205 Genève

[lu 14h00 - 18h00, ma-sa 11h30 - 18h](#)

Vêtements et accessoires pour dames – dépôt-vente.

AU COEUR DES GROTTES

AUX TRÉSORS RETROUVÉS

TÉL. 022 731 46 09

Rue de Zurich 40 – 1201 Genève

[ma-ve 12h00 - 18h30](#)

Vêtements dont pièces de marque, divers objets et bibelots.



Attention

Nous attirons votre attention sur le fait que les objets de seconde main peuvent représenter un risque d'infestation par les punaises de lit. Assurez-vous que ces objets aient été méticuleusement examinés et nettoyés avant de les faire rentrer chez vous !

Veillez également à ce que les vêtements achetés d'occasion soient lavés (si possible dans un sac plastique scellé) à 60°.



PRÊTS, TROCS & VIDE-GRENIERS

VÉTITHÈQUE POUR ENFANTS

www.vetlok.ch

Place du Rondeau 4 – 1227 Carouge (1^{er} étage)

Fonctionne comme une bibliothèque. Contre une cotisation de CHF 60.- par an (ou CHF 30.- pour 6 mois), un membre peut emprunter un maximum de 15 vêtements à la fois par enfant pour une durée de 4 mois. Il peut les échanger aussi souvent qu'il le souhaite. La vétithèque ouvre deux fois par mois le samedi.

TROCS VENTES GENÈVE ET ENVIRONS

TÉL. 022 794 88 80

Des sites qui proposent des trocs de vêtements ou regroupent des informations concernant les divers trocs, bourses aux vêtements, aux livres, jouets et autres.

www.lapenderiegeneve.ch/413637490

Répertoire des différents vide dressings de la région et autres événements et informations locales utiles.

www.sipy.ch

Troc de vêtements.

VIDE-GRENIERS

www.lavilleestavous.ch

En Ville de Genève dans différents quartiers, des vide-greniers ont lieu dans le cadre des fêtes de rue appelées «La ville est à vous». De mai à septembre. Pour les autres communes du canton : se renseigner auprès de la mairie.

Bon à savoir

Ne pas oublier le marché aux puces qui se tient le mercredi, le samedi et chaque premier dimanche du mois sur la Plaine de Plainpalais (meubles, vaisselle, livres, disques, vêtements...).

INFORMATIQUE

RÉALISE, INFORMATIQUE D'OCCASION

TÉL. 022 301 61 36

www.shop-realise.ch

Magasin informatique Réalise

Rue Viguet 8 – 1227 Les Acacias

lu 13h00 - 16h30, ma-je 8h00 - 16h30, ve 8h00 - 16h00, sa 9h00 - 13h00

serviceinfo@realise.ch

Matériel informatique d'occasion. Ordinateurs reconfigurés avec suite bureautique et antivirus, assortis d'une garantie d'un an, ainsi qu'écrans, claviers et souris. PC complet dès CHF 180.- .

ITOPIE INFORMATIQUE

TÉL. 022 557 63 70

www.itopie.ch/vente/

lu et ve 9h00 - 13h00, me 13h00 -18h00

ma et je sur rdv

Vente d'ordinateurs revalorisés: ordinateurs de bureau ou portables d'occasion de gamme professionnelle (à partir de CHF 200.-).

Sites internet

www.ricardo.ch

www.anibis.ch

www.tutti.ch

www.petitesannonces.ch

Plusieurs sites permettent aux particuliers d'acheter des articles d'occasion, voire neufs, à bas prix mais également de vendre des objets qu'ils n'utilisent plus.



CULTURE & LOISIRS, VACANCES

CULTURE & LOISIRS

ESPACE VILLE DE GENÈVE

TÉL. 022 418 99 00

www.ville-geneve.ch/themes/culture/culture-toutes

Pont de la Machine 1 – 1204 Genève

lu 12h00 - 18h00, ma-ve 9h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00

La billetterie ferme 30 minutes avant la fermeture.

Renseignements sur toutes les activités culturelles, notamment sur les activités gratuites (par exemple entrée libre des musées le 1^{er} dimanche de chaque mois), manifestations, activités sportives, rendez-vous sociaux, etc.

BIBLIOTHÈQUES ET DISCOTHÈQUES MUNICIPALES

www.ville-ge.ch/bm

Les collections sont en libre accès : elles peuvent être consultées sur place ou empruntées à domicile. Tout au long de l'année, les bibliothèques et discothèques municipales proposent et participent à des manifestations culturelles variées : contes, expositions, lectures, ateliers, etc.

CENTRE D'INTÉGRATION CULTURELLE, CROIX-ROUGE GENEVOISE

TÉL. 022 320 59 55

Rue de Carouge 50 – 1205 Genève

lu-ve 9h30 - 12h00 et 13h30 - 18h00, sa 11h00 - 15h00

(sauf en juillet et août)

Nocturne jusqu'à 20h00 tous les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois

Prêts de livres multilingues.

(membre individuel : CHF 20.- par an / famille : CHF 30.- par an).

CAR BLEU

www.car-ge.ch

Rue du Mont-Blanc – 1201 Genève

Gare Cornavin sortie sous-voie direction Genève

[lu-di 9h00 - 21h00 \(mi-juin à mi-septembre\)](#)

info@car-ge.ch

Coordination, accueil et renseignements pour les jeunes (également pour tout public). Informations sur l'hébergement et la vie culturelle pour les petits budgets.

LUDOTHÈQUES

www.genevejoue.ch/

Une trentaine de ludothèques réparties en Ville de Genève et dans le canton offrent aux familles un espace pour jouer et emprunter des jeux.

CARTE GIGOGNE

www.ge.ch/obtenir-carte-gigogne-famille-nombreuse-3-enfants-plus

Carte pour les familles de trois enfants ou plus, de 0 à 20 ans (25 ans sous certaines conditions). Elle permet d'avoir des réductions de prix dans certains magasins, clubs de sport, restaurants, spectacles, etc. Les bénéficiaires de la carte Gigogne peuvent se procurer la carte 20 ans/20 francs à moitié prix.

CARTE 20 ANS/20 FRANCS

TÉL. 022 418 99 00

www.20ans20francs.ch

Espace Ville de Genève

Pont de la Machine 1 – 1204 Genève

[lu 12h00 - 18h00, ma-ve 9h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00](#)

La billetterie ferme 30 minutes avant la fermeture.

Achetée une seule fois, la carte est valable dès la naissance et jusqu'à la veille du vingt-et-unième anniversaire, quelle que soit la date d'achat. Elle permet d'obtenir des réductions pour les manifestations culturelles et sportives à Genève : concerts, spectacles, festivals, théâtre, danse, opéra, musées, expositions, cinéma, piscines, patinoires et centres sportifs.



CHÉQUIER CULTURE

www.ville-geneve.ch/themes/culture/culture-toutes/chequier-culture

Le Chéquier culture est destiné aux personnes à revenus modestes. Doté de six chèques de CHF 10.- à utiliser séparément ou cumulés, il est valable pour des concerts, festivals, expositions ou encore séances de cinéma dans le vaste réseau de partenaires culturels participant à l'opération. Les possesseurs d'un Chéquier peuvent se rendre accompagnés à un spectacle et payer également la seconde place à l'aide de leurs chèques.

Ce chéquier est proposé aux personnes qui :

- ont plus de 21 ans et moins de 65 ans,
- ne sont pas étudiantes, bénéficient du subside A, B ou 100% du Service de l'assurance-maladie,
- sont domiciliées en Ville de Genève ou dans l'une des communes partenaires.

Et aussi

Offres ponctuelles et promotions sur certains loisirs et événements culturels (réductions, entrées gratuites, offre 2 pour 1, etc.) .

www.tempslibre.ch/promos

www.loisirs.ch/promos

Les aînés et les personnes en situation de handicap peuvent également bénéficier de réductions ou gratuité dans certains lieux.

www.ville-geneve.ch/themes/culture/culture-toutes

www.culture-accessible.ch

TRANSPORTS

CARTES JOURNALIÈRES CFF

TÉL. 022 418 99 00

www.ville-geneve.ch/demarches-administratives/mobilite/carte-journaliere-cff

Pour la Ville de Genève :

Espace Ville de Genève

Pont de la Machine 1 – 1204 Genève

lu 12h00 - 17h30, ma-ve 9h00 - 17h30, sa 10h00 - 16h30

Pour les autres communes : se renseigner auprès des mairies.

Une carte journalière CFF permet de voyager en 2^{ème} classe pendant toute la journée de validité sur l'ensemble du réseau suisse des CFF, ainsi que sur la plupart des réseaux de transports publics (villes, bateaux et réductions sur certaines lignes touristiques).

Des cartes journalières CFF d'un montant de CHF 42.- à CHF 45.- sont disponibles dans la commune de domicile. Il est possible d'acheter jusqu'à 4 cartes journalières à la fois.

CFF

Des billets dégriffés avec des réductions allant jusqu'à 70% ou des cartes journalières dégriffées peuvent être achetés en ligne ou via l'application des CFF.

www.sbb.ch/fr/abonnements-et-billets/billets-suisse/billets-degriffes.html

www.sbb.ch/fr/abonnements-et-billets/billets-suisse/carte-journaliere/carte-journaliere-degriffee.html

Avec la carte Junior ou la carte Enfant accompagné émise par les CFF au prix de CHF 30.- par an, les enfants entre 6 et 16 ans voyagent gratuitement sur le réseau suisse. Ils doivent être accompagnés d'une personne munie d'un titre de transport valable. La carte Junior est gratuite dès le 3^{ème} enfant.

www.sbb.ch/fr/abonnements-et-billets/abonnements/carte-junior-carte-enfant-accompagne.html



GENÈVEROULE

TÉL. 022 740 13 43

www.geneveroule.ch

Vélos à emprunter gratuitement pour 4 heures (de fin avril à fin octobre) dans l'un des sites de prêt mentionnés ci-dessous (pièce d'identité et caution de CHF 20.- demandées) :

- Arcade de Meyrin (9h00 - 19h00) **TÉL. 022 740 10 70**
Avenue de Vaudagne 1 – 1217 Meyrin
- Arcade Montbrillant (8h00 - 21h00) **TÉL. 022 740 13 43**
Place de Montbrillant 17 – 1201 Genève
- Arcade Terrassière (8h00 - 21h00) **TÉL. 022 735 06 38**
Ruelle des Templiers 4 – 1207 Genève

Conteneurs ouverts de 9h00 - 19h00 :

- à la plaine de Plainpalais, côté skatepark
- devant les Bains des Pâquis
- à la Place du Rhône
- à la Place de l'Octroi à Carouge
- à la Place des Nations
- à la Place de la Gare de Versoix (lu-ve 7h30 - 19h, sa-di 9h - 19h)

Les vélos peuvent être rapportés dans l'un des sites indépendamment du lieu d'emprunt. Vélos en location toute l'année, aux Arcades de Meyrin, Montbrillant et Terrassière.

Différents modèles, tels que des vélos de ville, des vélos électriques, des VTT, des vélos avec siège enfant, etc.

PRO VÉLO GENÈVE

TÉL. 022 329 13 19

www.pro-velo-geneve.ch

Place Monbrillant 4 - 1201 Genève

(adresse postale : Place de Cornavin 1 - 1201 Genève)

Permanence : ma 10h00 - 13h00, je 13h00 - 18h00

info@pro-velo-geneve.ch

BOURSES AUX VÉLOS

www.pro-velo-geneve.ch/agenda.html

Pour vendre un vélo, en acheter un d'occasion ou remettre le sien en état.

PRO VELO Genève organise plusieurs bourses aux vélos chaque année entre mars et septembre.

PROJET MISSIÉ VÉLO

TÉL. 076 203 22 24

missievelo17@gmail.com

Récupération de vieux vélos, qui sont remis en état et donnés aux personnes dans le besoin ou de réfugiés. Cours de mécanique sur demande.

LES SAMEDIS DU VÉLO

www.samediduvélo.ch

Journées avec activités gratuites et variées, qui permettent notamment de faire de l'autoréparation (vélo-poutze), des cours de conduite, des cours de mécanique ou des vélo-tours culturels. Les cours et les vélo-tours se font sur inscription uniquement sur le site internet. Ateliers de réparation ambulants entre 13h00 et 14h00 dans le préau de l'école des Crochettes, quartier des Grottes. Petites réparations gratuites express par un mécanicien pour rouler en sécurité. Outils et conseils pour réparer soi-même son vélo.

FOURRIÈRE VÉLO DU CANTON DE GENÈVE

Tél. 022 734 38 81

www.fourriere-velo-ge.ch

Avenue du Bouchet 16 – 1209 Genève

(dans le parking souterrain du collège Rousseau)

ma et me 10h00 - 18h30

fourriere.velo.ge@gmail.com

Vente de vélos remis en état à petit prix (à partir de CHF 90.-) ainsi que de pièces détachées.



VACANCES

REKA

TÉL. 031 329 66 33

www.reka.ch

Caisse suisse de voyage (Reka) Coopérative – 3001 Berne

lu-ve 8h00 - 17h00

soziales@reka.ch

La Reka est l'organisation la plus importante d'aide sociale aux vacances en Suisse. Elle propose :

- une semaine de vacances à CHF 200.- pour des familles à revenu modeste.
- des semaines de vacances pour des mères et pères qui élèvent seuls leurs enfants.

PRO JUVENTUTE

TÉL. 026 424 24 42

Route de Beaumont 2 – 1700 Fribourg

proju.sarine@bluewin.ch

Durant les vacances d'été et d'automne, un cours d'une semaine est proposé, par une formatrice d'adultes, aux mères qui élèvent seules leurs enfants et qui désirent renforcer et enrichir leurs compétences en matière d'éducation.

Dans le cadre très agréable des stations de Charmey ou de Champéry, pour un tarif très attractif, cette semaine est conçue pour accueillir la mère avec ses enfants à qui sont proposées des activités durant les trois heures de cours quotidien. Cette formation est ouverte à des femmes ayant une activité professionnelle, tout comme aux mères au foyer.

Une bonne connaissance du français est requise.

CONSOMMATION ALTERNATIVE

RÉSEAUX D'ÉCHANGES ET DE SAVOIRS

SELDULAC

www.seldulac.ch

Maison de quartier de Saint-Jean
Chemin François-Furet 8 – 1203 Genève

Présentation du SELduLac les premiers lundis du mois à 19h à la Maison de quartier de Saint-Jean

Le SELduLac (SEL veut dire « Système d'Échange Local ») est une association genevoise dont les membres échangent entre eux des biens, des services et des savoirs. Les échanges sont mesurés dans une unité autre que l'argent, les grains de sel, dans le désir d'évoluer vers plus de citoyenneté et de solidarité. La cotisation annuelle s'élève à CHF 20.- ou à CHF 10.- dès juillet.

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS DE VERNIER

**TÉL. 022 340 16 15
022 340 03 15**

Contacts : Anne Rougemont / Laurence de Coulon
Jardin Robinson de Balexert
Avenue de Crozet 39 – 1219 Châtelaine

Le dernier mercredi de chaque mois à 19h: rencontre du Réseau avec repas canadien.

Le Réseau propose de transmettre ou de recevoir des savoirs, entre individus ou en groupe. Exemple: langues, recettes de cuisine, rédaction de lettres officielles, poterie, guitare, etc. Les échanges proposés dépendent des offres et des demandes des participants. Ils ne sont pas monnayés, c'est la réciprocité qui en est le moteur.



TROC TEMPS

TÉL. 022 329 83 82

www.a50plus.ch/troc-temps-2

Permanence : me, ve 9h30 - 11h30

trocetemps@a50plus.ch

Réseau d'échanges de services gratuits pour toutes les générations. Les échanges sont « comptabilisés » en heures – positives ou négatives – selon que le service est donné ou reçu. Chaque personne inscrite au Troc-Temps reçoit la liste de toutes les offres. Ce ne sont pas uniquement des échanges de services, mais une opportunité de connaître d'autres personnes et de créer des liens amicaux, de souscrire à un abonnement dans un théâtre ou de partir en balade.

OBJETS GRATUITS

MY FREecycle

www.freecycle.org

Réseau où les membres reçoivent gratuitement des objets donnés par d'autres membres.

KEEP IN USE

www.keepinuse.ch

Réseau pour recycler toutes sortes d'objets gratuits. On s'inscrit sur le site pour poster une annonce mentionnant l'objet que l'on donne ou que l'on cherche.

Bon à savoir

Réparer plutôt que jeter. Un site recense des adresses de réparateurs en tous genres : électroménager, appareils électroniques, chaussures, téléphones, vélos, vêtements, etc.

www.ge-repare.ch

CONSEILS BUDGET

CONSEILS BUDGET CARITAS

www.caritas-dettesconseil.ch/fr/tuyaux_pour_le_budget

CENTRE SOCIAL PROTESTANT, QUESTIONS D'ARGENT

<https://csp.ch/geneve/services/questions-dargent/>

DETTES CONSEILS SUISSE, L'ABC DES MESURES D'ÉCONOMIE

www.dettes.ch/mm/ABC_des_mesures_deconomie.pdf

LES ACTIVITÉS BUDGET DE LA FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS (FRC)

www.frc.ch/dossiers/tout-sur-le-budget/

LE GUIDE BUDGET DE LA FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS (FRC)

www.frc.ch/produits/bien-gerer-mon-budget/

SERVICE CANTONAL DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

www.ge.ch/agenda21/media/site_agenda21/files/imce/ConsommationResp/guide_conso_resp_2010.pdf

Guide pour une consommation responsable, avec des petites astuces et recommandations pour consommer intelligemment, en accord avec les principes du développement durable.

Autres liens utiles

D'autres sites abordent également

le thème du budget.

www.bonasavoir.ch

www.radin.ch

Et aussi ...

Des applications gratuites pour gérer son budget :

Alerte budget (Bon à savoir)

Caritas my money



DIVERS

COIFFURE ET MANUCURE À PETIT PRIX

ACADÉMIE DE COIFFURE

TÉL. 022 732 27 11

www.ecoledecoiffure.ch

Rue du Môle 34B – 1201 Genève

ÉCOLE PROFESSIONNELLE DE COIFFURE

TÉL. 022 781 82 01

www.epc-geneve.ch

Rue de Carouge 55 – 1205 Genève

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE COIFFURE RIVE

TÉL. 022 810 15 56

www.ecolesuperieuredecoiffure.com

Rue de Rive 6 – 1204 Genève

Coiffure et manucure.

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE COIFFURE CAROUGE

TÉL. 022 800 32 23

www.ecolesuperieuredecoiffure.com

Rue de Carouge 9 – 1205 Genève

Coiffure et manucure.

ARC@BULLES

www.associationthais.org/arc-bulles

Rue des Bossons 31 – 1213 Onex

lu-ve 08h30-12h00, 13h00-17h30

Prestations de coiffure, soins esthétiques, massage et podologie à tarif réduit.

WI-FI INTERNET GRATUIT

La Ville de Genève déploie des points d'accès Wi-Fi gratuits à l'intention du public.

www.ville-geneve.ch/themes/environnement-urbain-espaces-verts/acces/

COMMUNES ET MAIRIES

Dans tout le canton, il existe d'innombrables prestations et activités dans les domaines sportif, artistique, culturel ainsi que des actions liées à la consommation et au recyclage, que nous n'avons pas pu répertorier ici. Ces activités diverses sont souvent portées par des associations actives dans les communes.

Renseignez-vous auprès de la Ville de Genève dans l'un des Points Info-services (pointsinfo@ville-ge.ch) **TÉL. GRATUIT 0800 44 77 00**

Pour les autres communes, renseignez-vous dans les mairies ou sur leurs sites.



Hospice général

Unité actions intégration

Rue Amat 28

1202 Genève

actions_integration@hospicegeneral.ch

hospicegeneral.ch



Avec le soutien de la République et canton de Genève