

Adresses fûtées pour budget serré – 2020



Hospice général

*Mieux vivre
ensemble à Genève*

Dans le cadre de ses mesures d'information sociale et de prévention, l'Hospice général met à disposition du public la présente brochure. Elle 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.

Cette brochure est aussi destinée aux personnes qui veulent être des « consom'acteurs » et lutter contre le gaspillage.

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 ongles à petit prix
- Accès Wi-Fi 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 9h30 - 17h30

ÉPICERIE CARITAS SERVETTE (rive droite) **TÉL. 022 322 05 69**

Avenue De-Luserna 13 – 1203 Genève

lu-ve 9h30 - 18h30, sa 9h30 - 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 (UMG)

www.umg.ch

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. 022 827 40 58**

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'amis. Ces denrées sont appelées de second choix uniquement en raison de leur calibrage qui ne correspond pas à celui exigé par les commerces. Paiement en cash uniquement.

Bon à savoir

L'application «Too Good To Go» propose des paniers de nourriture à prix réduits avec les invendus du jour.

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 Fr. 20.- (tarif en vigueur fin 2019).

ATELIERS DE CUISINE : BIEN MANGER À PETIT PRIX

« CUISINE & SANTÉ »

TÉL. 079 245 79 19

www.caritas-geneve.ch/caritasge/nos-activites/animation-et-prevention/promotion-sante

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 des Minoteries 3 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/dossiers/bien-manger-a-petit-prix

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 (FRC).

SECONDE MAIN

VÊTEMENTS, MEUBLES, LIVRES ...

ARMÉE DU SALUT BROCANTE

www.brocki.ch/fr/filiales-2/geneve-le-lignon

BROCKI.CH

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. 022 322 05 68

Rue des Cordiers 4 – 1207 Genève

lu-ve 10h00 - 18h00

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

POINT ROUGE SECONDE MAIN / PLAINPALAIS

TÉL. 022 322 05 64

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. 022 322 05 63

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. 022 322 05 62

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. 022 322 05 65**

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 66**

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. 022 322 05 61**

Rue de Carouge 49 – 1205 Genève

lu-ve 10h00 - 18h30

Articles pour enfants et futures mères.

LA SOLDIERIE**TÉL. 022 322 05 27**

Rue de Carouge 53 – 1205 Genève

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

Soldierie (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-RUEwww.carrefour-rue.ch**FARFOUILLE ALI-BABA****TÉL. 022 734 67 60**

Villa Julien

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

ma - ve 14h00 - 17h00

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

LA JOUETTERIE**TÉL. 022 734 67 60**

Rue des Grottes 24 – 1201 Genève

lu, me, je, ve 9h00 - 17h00, ma 9h00 - 16h00, sa 13h00 - 17h00

Jouets d'occasion.

ABOUDABY**TÉL. 022 734 67 60**

Hameau - Eureka

Route de Malagnou 154 – 1224 Chêne-Bougeries

ma - ve 14h00 - 17h00

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

CENTRE SOCIAL PROTESTANTwww.csp.ch/geneve/brocantes-et-boutiques**BOUTIQUES**

Vêtements, accessoires, petit mobilier, livres, etc.

LA BOUTIQUE EAUX-VIVES**TÉL. 022 736 45 81**

Rue de la Mairie 15 – 1207 Genève

lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00

LA BOUTIQUE JONCTION**TÉL. 022 328 22 04**

Boulevard Carl-Vogt 34 – 1205 Genève

lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00



LA BOUTIQUE PÂQUIS

Rue du Môle 1 – 1201 Genève
lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00

TÉL. 022 731 65 41

LA BOUTIQUE PLAINPALAIS

Rue de Carouge 37 – 1205 Genève
lu-ve 10h00 - 18h00, sa 10h00 - 17h00

TÉL. 022 329 32 50

BROCANTES

Meubles, électroménager, vêtements, accessoires, vaisselle, disques, livres, etc.

LA RENFILE MEYRIN

Rue Alphonse-Large 19 – 1217 Meyrin
ma-ve 10h00 - 17h00, sa 10h00 - 18h00

TÉL. 022 341 13 02

LA RENFILE PLAN-LES-OUATES

Chemin de la Cartouchière – 1228 Plan-les-Ouates
lu-sa 10h00 - 17h00

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 - 11h45, 13h30 - 18h00, sa 11h00 - 15h00
(sauf en juillet et août)
Nocturne jusqu'à 20h00 tous les 1^{er} et 3^e 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
Électroménager, mobilier, tapis, vêtements, bibelots, vaisselle, livres, disques, etc.

Tél. 022 301 57 57

LA BOUTIQUE

Rue Ancienne 69 – 1227 Carouge
ma-ve 13h30 - 17h30, sa 10h30 - 16h30
Antiquités, meubles, bijoux, vêtements de marque, etc.

LA CARTE BLANCHE

www.lacarteblanche.ch

BROCANTE LA CARTE BLANCHE

Rue Moïse-Marcinhès 1 (angle route du Nant d'Avril 101 bis) – 1217 Meyrin
ma-sa 10h00 - 17h00
Électroménager, mobilier, vêtements, bibelots, équipements cuisine, livres, disques, etc.

TÉL. 022 734 31 30



SOS FEMMES

LES FRINGANTES

Rue Vignier 4 – 1205 Genève

lu 14h00 - 18h00, ma-sa 11h30 - 18h00

Vêtements et accessoires pour dames – dépôt-vente.

TÉL. 022 328 16 55

AU COEUR DES GROTTES

AUX TRÉSORS RETROUVÉS

Rue de Zurich 40 – 1201 Genève

ma-ve 12h00 - 18h30

Vêtements dont pièces de marque, divers objets et bibelots.

TÉL. 022 731 46 09

PRÊTS, TROCS & VIDE-GRENIERS

VÉTITHÈQUE POUR ENFANTS

www.vetlok.ch

Rue Jean-Dassier 7- 1201 Genève

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 une fois par mois le samedi.

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 de 6h00 à 18h00 l'hiver et jusqu'à 19h00 l'été (meubles, vaisselle, bibelots, livres, disques, vêtements...).

SIPY

www.sipy.ch

Troc de vêtements.

LA MANIVELLE

www.manivelle.ch

Coopérative de partage d'objets: outils divers pouvant être empruntés par les coopérateurs (CHF 100.-/année).

VIDE-GRENIERS

www.vide-greniers.org/Canton-Genève/Genève-GE

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.

www.ville-ge.ch/lavilleestavous

Pour les autres communes du canton : se renseigner auprès de la mairie.



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°.



INFORMATIQUE

RÉALISE, INFORMATIQUE D'OCCASION

TÉL. 022 308 60 10

www.shop-realise.ch

Magasin informatique Réalise
Rue Viguet 8 – 1227 Les Acacias
lu-ve 9h00 - 18h00, 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/

Rue Lissignol 10, 1201 Genève
lu-ve 9h00 - 13h00, me 13h00 - 18h00
ma-je sur rdv
Dernier Samedi du mois 9h00 - 13h00

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

Sites internet

www.ricardo.ch

www.anibis.ch

www.tutti.ch

www.petitesannonces.ch

<https://fr-fr.facebook.com/marketplace>

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/plan-ville/administration-municipale/espace-ville-geneve

Boulevard Carl-Vogt 2 – 1205 Genève
lu 11h30 - 17h30, ma-ve 8h30 - 17h30, sa 10h00 - 17h00

L'espace d'informations offre au grand public des informations d'ordre culturel, social, touristique et sportif. Un système de billetterie de spectacles y est installé.

BIBLIOTHÈQUES ET DISCOTHÈQUES MUNICIPALES

<http://institutions.ville-geneve.ch/fr/bm/nos-bibliotheques/adresses-et-horaires/>

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^e jeudis du mois

ANTENNE À LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE LA CROIX-ROUGE ET DU CROISSANT-ROUGE

Chemin de Crêts 17 – 1209 Genève
ma-je 10h00 - 13h15 et 14h00 - 17h00

Prêts de livres multilingues.
Membre individuel : CHF 20.- par an / famille : CHF 30.- par an.



CAR BLEU

www.car-ge.ch/le-car-bleu

Rue du Mont-Blanc – 1201 Genève

A la sortie des galeries marchandes de la Gare Cornavin

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. 022 546 66 70

www.20ans20francs.ch

Espace Ville de Genève

Boulevard Carl-Vogt 2 – 1205 Genève

lu 11h30 à 17h30, ma-ve 8h30 - 17h30 et sa 10h00 - 17h00

Achetée une seule fois, la carte est valable dès la naissance et jusqu'à la veille du 21^e 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. Possibilité d'acheter la carte en ligne ou à l'Espace Ville de Genève.

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 10 francs 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.

Possibilité d'obtenir le Chéquier auprès de la Maison des arts du Grütli, Rue du Général-Dufour 16 – 1204 Genève (lu-sa 10h00-18h00) ou auprès des mairies 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

<https://www.ville-geneve.ch/demarches-administratives/acheter-carte-journaliere-cff/>

Pour la Ville de Genève :

Espace Ville de Genève

Boulevard Carl-Vogt 2 – 1205 Genève

lu 11h30 - 17h30, ma-ve 8h30 - 17h30, sa 10h00 - 17h00

Pour les autres communes : se renseigner auprès des mairies.

Une carte journalière CFF permet de voyager en 2^e 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. La Ville de Genève en propose un certain nombre à prix réduit.

Des cartes journalières CFF sont disponibles dans la commune de domicile (coût de CHF 20.- à CHF 45.- selon les communes).

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^e enfant.

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

GENÈVEROULE

TÉL. 022 740 14 15

www.geneveroule.ch

Vélos à emprunter gratuitement pour 4 heures en été (fin avril à fin octobre) et pour 1 heure en hiver (fin octobre à fin avril) avec l'application Donkey Republic dans les trois arcades de Genève-roule et dans plusieurs autres sites indiqués dans l'application :

- Arcade de Meyrin (9h00 - 19h00 été, 8h00 - 18h00 hiver)
Avenue de Vaudagne 1 – 1217 Meyrin **TÉL. 022 740 10 70**
- Arcade Montbrillant (8h00 - 21h00 été, 8h00 - 18h00 hiver)
Place de Montbrillant 17 – 1201 Genève **TÉL. 022 740 13 43**
- Arcade Terrassière (8h00 - 21h00 été, 8h00 - 18h00 hiver)
Ruelle des Templiers 4 – 1207 Genève **TÉL. 022 735 06 38**

Plusieurs autres sites de prêt en fonction de la saison (voir disponibilités dans l'application Donkey Republic).

Les vélos peuvent être ramenés dans l'un des sites disponibles 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 Montbrillant 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

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.



LES SAMEDIS DU VÉLO

www.samediduveelo.ch

Journées avec activités gratuites et variées, qui permettent notamment de faire de l'autoréparation (vélo-poutze) et de participer à des cours de conduite, des cours de mécanique ou des vélo-tours culturels.

Les cours et les vélo-tours sont destinés aux adultes et se font sur inscription uniquement en ligne.

Ateliers de réparation ambulants entre 13h00 et 14h00 dans le préau de l'école des Cropettes, quartier des Grottes. Petites réparations gratuites express par un mécanicien pour rouler en sécurité. Outils et conseils pour réparer soi-même son vélo.

LA BICYCLETTE BLEUE

TÉL. 076 203 22 24

www.bicyclettebleue.ch

Location de vélos issus de la récupération à petits prix. Pour des locations de plusieurs mois.

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-me 10h00 - 18h30

fourriere.velo.ge@gmail.com

Vente de vélos remis en état à petit prix (à partir de CHF 100.-) 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

www.projuventute-fr.ch

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 les mères avec leurs enfants, à qui des activités sont proposées durant les trois heures de cours quotidien. Ces camps mères-enfants allient avec bonheur détente et formation et sont ouverts à toutes les mères seules avec enfants.

Des camps pères-enfants seront proposés aux pères qui élèvent seuls leurs enfants à partir de 2020.

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

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.

Présentation du SELduLac les premiers lundis du mois à 19h00 à la Maison de quartier de Saint-Jean.

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS DE VERNIER

TÉL. 022 796 91 33

Contacts : Anne Rougemont / Laurence de Coulon
Jardin Robinson de Balaxert
Avenue de Crozet 39 – 1214 Vernier

Le dernier mercredi de chaque mois à 19h00: 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.

RESI-F

www.f-information.org/activites-collectives/resi-f

Rue de la Servette 67 - 1202 Genève

Réseau Interculturel d'Échanges de Savoirs pour les Femmes.

Femmes suisses ou étrangères, immigrées, réfugiées ou requérantes d'asile, le Rési-F offre la possibilité de s'enrichir au travers d'échanges de savoirs, d'idées et d'activités dans un esprit d'ouverture et de solidarité.

10 rencontres par an, les 3^e jeudis du mois de 17h30 à 19h30 à F-information. Des activités et échanges de savoirs sont proposés par les participantes tout au long de l'année. Libre et gratuit.

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

La Fédération romande des consommateurs (FRC) organise des «Repair cafés» où des réparateurs mettent leur savoir-faire à disposition pour permettre de réparer les objets défectueux. www.frc.ch/dossiers/repair-cafe

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/home.html

Offres de consultations et divers conseils.

CENTRE SOCIAL PROTESTANT, QUESTIONS D'ARGENT

www.csp.ch/geneve/services/questions-dargent

Permanence sociale et mise à disposition de documents utiles en ligne.

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS (FRC)

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

Fiches de conseil, exemples de budget et guide *Bien gérer mon budget*.

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

www.dettes.ch/mm/ABC_des_mesures_deconomie.pdf

SERVICE CANTONAL DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

www.ge.ch/document/guide-consommation-responsable/telecharger

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

Applications gratuites pour gérer son budget :

Alerte budget (Bon à savoir)
Caritas my money

DIVERS

COIFFURE ET ONGLERIE À PETIT PRIX

ACADÉMIE DE COIFFURE

TÉL. 022 732 27 11

www.ecoledecoiffure.ch

Rue du Môle 34B – 1201 Genève

ACADÉMIE PROFESSIONNELLE DE COIFFURE

TÉL. 022 781 82 01

www.apc-geneve.ch

Rue de Carouge 58 – 1205 Genève

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE COIFFURE RIVE

TÉL. 022 810 15 56

www.escge.com

Rue de Rive 6 – 1204 Genève

Coiffure et ongles.

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE COIFFURE CAROUGE

TÉL. 022 800 32 23

www.escge.com

Rue de Carouge 9 – 1205 Genève

Coiffure et ongles.

ARC@BULLES

www.associationthais.org/arc-bulles

Avenue du Bois-de-la-Chapelle 79 - 1213 Onex

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

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

Bon à savoir

La clinique universitaire de médecine dentaire propose des soins effectués par des étudiants en fin de formation (sous la supervision d'un professionnel) ou de médecins dentiste en cours de spécialisation à un tarif réduit.

www.unige.ch/medecine/dentaire/fr/soi

La clinique d'enseignement de l'école supérieure d'hygiénistes dentaires dispose également d'une clinique d'enseignement ouverte à la population. Les soins sont effectués sous la supervision des enseignants hygiénistes dentaires et médecins dentistes.

www.eshyd.ch/clinique-d-enseignement.html



Hospice général

Unité actions intégration

Rue Amat 28

1202 Genève

actions_integrations@hospicegeneral.ch



hospicegeneral.ch

Avec le soutien de la République et canton de Genève