



Vous vivez en Suisse avec un petit budget?

Ici vous apprendrez comment:

- économiser de l'argent
- éviter des difficultés financières
- chercher de l'aide en cas de difficulté

Réfléchir à votre budget pour bien vivre avec votre argent.

Les dépenses essentielles

Votre assistance couvre les besoins essentiels.



Pour vivre en Suisse, il y a différentes charges à payer.
Travailler vous permet de prendre en charge vos dépenses.

Les charges à payer

Chacun est responsable de payer ses charges.

- Le loyer et les charges (eau, chauffage, concierge)
- L'électricité
- L'assurance maladie (primes, quote-part et franchise)
- D'autres frais liés à la santé (dentaires etc.)
- D'autres assurances (ménage, Responsabilité Civile)
- Transports
- Frais de garde

Il existe des aides si vous êtes dans le besoin.
Discutez-en avec votre assistant social.

Exemple de budget pour une famille avec un enfant
Basé sur la moyenne suisse, en francs suisses



REVENU NET PAR MOIS	6000
COÛTS FIXES	3380
- Logement	1600
- Impôts	470
- Assurance-maladie	860
- Assurance ménage et responsabilité civile	40
- Téléphone, internet, TV, mobile	160
- Electricité	60
- Transports publics	190
MÉNAGE	990
- Aliments, boissons sans alcool	850
- Frais accessoires	140
DÉPENSES PERSONNELLES	560
- Femme: habits, chaussures, argent de poche	230
- Homme: habits, chaussures, argent de poche	230
- Enfant: habits, chaussures, argent de poche	100
RÉSERVES	440
- Franchise maladie et quote-part	90
- Dentiste, opticien	70
- Cadeaux	60
- Temps libre, école	100
- Imprévus	120
MONTANT DISPONIBLE	630
Garde d'enfant, repas pris à l'extérieur, ordinateur, formation continue, prévoyance, animaux de compagnie, épargne, auto, vacances, etc.	

Bien gérer mon argent



- faire les bons choix et économiser
- savoir combien d'argent il me reste et combien je dépense
- économiser pour faire face aux imprévus
- payer ses factures pour éviter dettes et poursuites

Une facture de téléphone expliquée



Salt.

Voici votre facture de téléphone.

Simplex Mensuel Master.

1	Montant de la facture	CHF 210.00	2
3	Solde en votre faveur au 14.12.2017	CHF 210.00	3
4	Montant total de votre facture	CHF 31.00	4

5

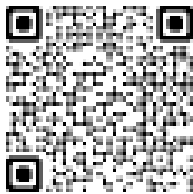
Primo Information- Le budget

Les bonnes idées pour faire des économies

Les cartons du cœur



La carte culture



Les épiceries Caritas



Informations à lire



Magasins seconde main



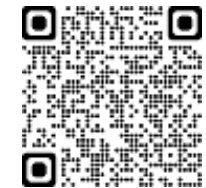
Le Bon-Filon



Réparer, réutiliser



Seconde-main en ligne



Guide des achats

1. Cuisinez vous-même.

Le restaurant, les sandwiches et le fast-food coûtent chers. Faites votre pique-nique à midi si vous sortez.

2. Cherchez les magasins les moins chers.

Il y a des grandes différences de prix pour certains produits.

3. Achetez en gros et profitez des actions.

Attention d'utiliser tout ce que vous achetez!

4. Planifiez à l'avance et faites vos achats pour la semaine.

Elaborez un budget et tenez le à jour.

5. Choisissez les produits sans marques.

Comparer les prix d'articles de même poids.

Classement des prix des supermarchés en 2017, par l'émission A Bon Entendeur.



	1		139,95 CHF	
	2		142,14 CHF	+1,5%
	3		142,35 CHF	+1,7%
	4		150,67 CHF	
	5		153,08 CHF	
	6		+38%	193,66 CHF

Ce chariot de courses coûte environ 53.- et suffit pour 7 jours pour une personne.



[Lire l'article thepoorswiss.com](http://thepoorswiss.com)

Le top 10 des dettes

Savez-vous pour quelle raison les migrants rencontrent des difficultés financières?



Facture SERAFE

Frais dentaires

Salaire non déclaré

Amendes des transports publics

Abonnement téléphone trop cher

Prêts des amis

Mobilier cassé

L'assistance bloquée pour des raisons administratifs

Appels à la police

Loyer d'appartement

Primo Information- Le budget

En cas de difficulté

Tout le monde peut se trouver en difficulté financière.
Il est important d'agir si vous avez des factures non-payées.
Vous devez payer des frais en cas de retard ou de recouvrement.
Un-e assistant-e social-e peut vous aider.

La dette peut être transmise à l'Office des Poursuites.
Cela peut créer des difficultés si vous voulez

- Obtenir un permis B
- Louer un appartement
- Travailler (l'Office des poursuites peut saisir le salaire)

Où trouver de l'aide?
Parlez-en avec un-e assistant-e social-e.
Téléphoner à la ligne Parlons Cash 0840 43 21 00

