



2010, chemin de Chambly, bureau 102
Longueuil (Québec) J4J 3Y2

Tél. : 450 677-6394 Sans frais : 1 877 677-6394
Fax : 450 677-0101

acefrsm@acefrsm.com

Point de service de Valleyfield
19, rue Ste-Cécile
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 1L4

Tél. : 450 371-3470 Sans frais : 1 888 450-3470

acefrsv@acefrsm.com

Visitez notre site Web au:

www.acefrsm.com



Suivez-nous sur Facebook !

L'ACEF Rive-Sud est membre de la :



Programme d'activités éducatives et de services Automne 2023

Aider, soutenir et défendre les consommateurs



consommation
éducation populaire
Défense des droits et des
intérêts des consommateurs

solidarité
entraide

justice sociale
Interventions collectives
BUDGET
endettement

Sommaire

Notre mission	4
Membership	5
Bénévolat	6
Accueil téléphonique	7
Rencontre d'info <i>Solutions aux dettes</i>	8-9
Consultation budgétaire	10
Prêts à la consommation	11
Cours sur le budget	12
Rencontre d'info <i>Préparation à la retraite</i>	13
Rencontre d'info <i>Retraite</i>	14
Rencontre d'info <i>Frais funéraires</i>	15
Rencontre d'info <i>Bien manger à bon compte</i>	16
Ateliers et rencontres d'info pour les groupes	17-19

L'ACEF Rive-Sud est financée par:



Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales



Une copie de ce guide sur support papier est disponible sur demande.
Communiquez avec nous et il nous fera plaisir de vous l'expédier.

Dernière mise à jour: 13 septembre 2023.

Liste des ateliers et rencontres

• **Atelier à l'intention des intervenants : Intervenir auprès des personnes endettées**

Évaluer l'urgence d'une situation d'endettement et les conséquences possibles. Savoir comment agir en cas de harcèlement de la part des créanciers.



BON À SAVOIR

Les rencontres d'information inscrites au calendrier régulier de l'ACEF peuvent également être offertes dans les organismes.

- **Bien manger à bon compte**
Voir les détails de cet atelier à la page 16.
- **Comment ne pas perdre sa chemise à la retraite ?**
(pour les travailleurs toujours en emploi).
Voir les détails de cet atelier à la page 13.
- **Comment préserver sa santé financière à la retraite ?**
(pour les personnes déjà retraitées).
Voir les détails de cet atelier à la page 14.
- **Planifier des funérailles selon ses moyens**
Voir les détails de cet atelier à la page 15.
- **Solutions aux dettes**
Voir les détails de cette rencontre aux pages 8 et 9.

Communiquez avec nous pour réserver une date.

Liste des ateliers et rencontres



- **Budget 101**

Pour les utilisateurs d'Excel. L'organisation de ses finances personnelles par l'apprentissage des notions de base sur le budget. Comprendre et réaliser son portrait budgétaire. Structurer ses finances.

- **Fêter Noël autrement**

Une occasion de réfléchir sur les valeurs, les habitudes et les changements souhaités. Comment résister à la surconsommation ? Comment être un consommateur plus averti en cette période propice aux dépenses de toutes sortes ?

- **L'autonomie économique des femmes...
*une force collective !***

Atelier spécialement adapté à la réalité financière des femmes. Budget, trucs pour économiser et pièges du crédit.

- **Nouveau bébé, nouveau budget**

Repenser son budget en fonction de la famille qui s'agrandit. Se questionner sur le couple et l'argent. Évaluer comment faire face aux nouvelles dépenses familiales. Reconsidérer nos habitudes et nos attitudes de consommateur. Partager et connaître des trucs pour économiser.

- **Le crédit, comment ça marche et comment y résister**

Comment fonctionne le crédit ? Comment l'utiliser à notre avantage ? Comment résister au crédit ?

- **Vos droits en tant que consommateur**

La sensibilisation aux pièges tendus aux consommateurs par les trucs de marketing : les prix, les soldes, les fausses représentations, etc. Les bases de la Loi sur la protection du consommateur qui touchent le quotidien et comment faire respecter nos droits.

Quoi de neuf ?

Reprise de la publication du programme d'activités éducatives et de services

L'ACEF est heureuse de vous présenter la toute dernière édition de son programme d'activités éducatives et de services. Interrompue pendant la COVID, nous espérons que la reprise de la diffusion de cet outil d'information facilitera votre compréhension des services de l'ACEF en plus de permettre un référencement adéquat et efficace. Consultez-le afin de connaître les conditions nécessaires pour bénéficier d'un service ou s'inscrire à une de nos activités collectives.

Veuillez noter que le programme couvre l'ensemble de notre territoire. Selon votre localisation, vous devez vous adresser à notre bureau de Longueuil ou de Salaberry-de-Valleyfield.

Des services en présentiel et en ligne



L'ACEF offre maintenant plusieurs de ses services et activités en présentiel, en ligne ou en mode hybride.



Pour vous permettre de vous y retrouver facilement, les services et activités offerts dans les deux modes sont identifiés par un icône en haut de la page.

Des tarifs révisés pour les rencontres de groupe

L'ACEF continue d'offrir aux organismes de son territoire des rencontres de groupe en présentiel ou en ligne. Comme il y avait très longtemps qu'elle n'avait pas revu ses tarifs, ils ont dû être réajustés. Nous vous invitons à prendre connaissance de cette nouvelle tarification et de notre offre de service aux groupes aux pages 17 et suivantes. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour réserver une date ou obtenir plus d'information.

Les personnes à faibles et modestes revenus,

au cœur de nos actions

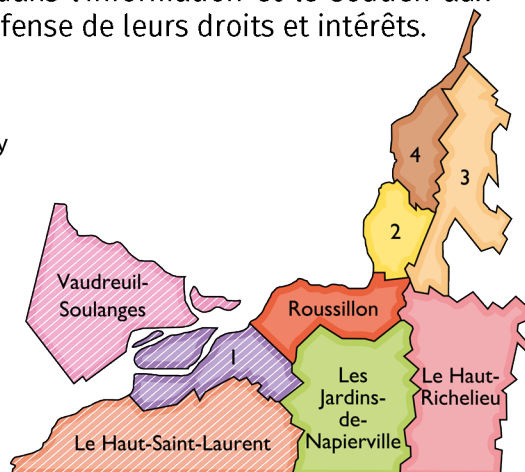
L'Association Coopérative d'Économie Familiale de la Rive-Sud de Montréal est une coopérative à fins sociales sans but lucratif. Ses services s'adressent à toute la population de son territoire mais plus particulièrement aux personnes à faibles et modestes revenus.

L'ACEF intervient dans le large champ de la consommation, de la planification budgétaire ainsi que des problèmes liés à l'endettement.

Dans une perspective d'éducation populaire, l'équipe de l'ACEF privilégie les interventions collectives.

En plus d'offrir des services d'aide, de prévention et d'éducation, elle est chef de file dans l'information et le soutien aux consommateurs dans la défense de leurs droits et intérêts.

- 1 - Beauharnois-Salaberry
- 2 - Longueuil
- 3 - La Vallée-du-Richelieu
- 4 - Marguerite-D'Youville



Ensemble des MRC desservies par l'ACEF Rive-Sud incluant son point de service situé à Salaberry-de-Valleyfield.



L'ACEF offre aux groupes des ateliers et des rencontres d'information portant sur différents thèmes. Ils ont pour objectif de permettre aux participants d'améliorer leurs connaissances et leurs aptitudes, notamment en matière de gestion budgétaire et de consommation.



BON À SAVOIR

Les sujets d'ateliers que nous proposons sont toujours adaptés à la situation spécifique des participants (jeunes, femmes, personnes immigrantes, personnes à faibles revenus...). Il est possible de combiner différentes thématiques pour offrir un atelier sur mesure correspondant à vos besoins. N'hésitez pas à en discuter avec une de nos consultantes budgétaires.

Tarifs applicables

Organisme communautaire autonome :

- membre de l'ACEF **40 \$/h**
Frais de déplacement inclus.
- non-membre **60 \$/h**
Frais de déplacement inclus.

Autre ou paragouvernemental :

- membre de l'ACEF **70 \$/h**
Frais de déplacement en sus.
- non-membre **90 \$/h**
Frais de déplacement en sus.

À prévoir également :

Frais de kilométrages : 0,58 \$/kilomètre.

Frais pour la documentation :

2 \$/pochette à partir du 16^e participant.

Rencontre d'info Budget et alimentation



Pour aider à contrer les effets de l'inflation

Bien manger à bon compte

Les consommateurs doivent modifier leurs habitudes d'achat afin de réduire l'impact de l'inflation en alimentation sur leur capacité à se nourrir convenablement à un moindre coût.

En 2022, le panier d'épicerie a augmenté de 10 % et une augmentation supplémentaire de 5 % à 7 % est prévue pour 2023¹.

Nous partageons avec les participants une multitude de trucs, d'astuces et d'informations pour diminuer les coûts des dépenses alimentaires et réduire le gaspillage. Naturellement, nous parlons d'équilibre budgétaire et amenons les participants à définir leur budget mensuel pour le poste alimentation.

Calendrier des rencontres

En mode hybride, 13:30

Participation en personne ou par ZOOM, au choix.

ACEF Rive-Sud de Montréal

2010, chemin de Chambly, Longueuil

- 12 octobre 2023, 3 juin 2024

En présentiel seulement, 18:30

Maison de la famille Le Cavalier, salle 131

2027, rue Daniel, Longueuil

- 11 mars 2024

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

¹Source: Le panier des familles bondira—La Presse+, 5 décembre 2022.

Devenir membre

Vous désirez soutenir les actions d'une

association de consommateurs ?

Vous êtes intéressés par les questions touchant le budget, l'endettement ou la consommation ? Devenez membre ! Toute personne ou groupe peut devenir membre de l'ACEF Rive-Sud en signe d'appui et de reconnaissance envers l'organisme. Pour ce faire, il est nécessaire d'adhérer à la mission et aux valeurs de l'organisme et de payer sa part sociale (la première année seulement) et sa cotisation annuelle.

Part sociale (payable lors de l'adhésion seulement)

- Individus 2,00 \$
- Organismes et syndicats 10,00 \$

Cotisation annuelle

- Personnes à faibles revenus 2,00 \$
- Individus 10,00 \$
- Organismes communautaires 20,00 \$
- Syndicats 0,35 \$/syndiqué
(min.:25\$ max.: 150\$)



BON À SAVOIR

Comment devenir membre ?

Complétez le formulaire d'adhésion disponible sur notre site Web au www.acefrsm.com ou téléphonez-nous et nous vous l'enverrons en version numérique ou sur support papier.

Devenir bénévole

Envie d'un nouveau défi ?

Faites partie de la brigade !

L'ACEF cherche à constituer une brigade d'animateurs bénévoles. Ces personnes iront présenter nos services dans les organismes de notre territoire et lors de la tenue de kiosques.

Les bénévoles contribuent, par leur implication, à la vitalité de l'ACEF et permettent un rayonnement de l'organisme et un ancrage dans le milieu.

Nous recherchons des personnes :

- Capables de faire preuve d'entregent et de dynamisme et ayant de la facilité à établir un contact avec les gens.
- Possédant des habiletés en communication orale.
- Ayant de l'expérience en animation (un atout).
- Disponibles de jour et occasionnellement la fin de semaine (pour les kiosques) et à l'aise avec un horaire fluctuant.
- En mesure de se déplacer facilement sur le territoire.
- Prêtes à suivre une formation.

Ça vous intéresse ? Communiquez avec nous !

450 677-6394 ou mponton@acefrsm.com



BON À SAVOIR

Pour connaître nos autres besoins en matière de bénévolat, n'hésitez pas à communiquer avec nous, à consulter les journaux locaux, à visiter notre page Facebook ou notre site Internet au www.acefrsm.com

SERVICE
EN PRÉSENTIEL
ET EN LIGNE



Rencontre d'info sur les frais funéraires

Dans le respect de ses valeurs et de son budget

Planifier des funérailles

selon ses moyens

Il n'est pas toujours facile de trouver de l'information neutre, objective et désintéressée en matière de services funéraires. C'est pourquoi l'ACEF désire offrir aux consommateurs la possibilité de s'informer et de s'outiller pour ne pas tomber dans les pièges de l'industrie funéraire.

L'ACEF n'a aucun lien avec les maisons funéraires, aucun intérêt à favoriser un choix plutôt qu'un autre et n'a rien à vendre.

Organiser ses funérailles ou celles d'un proche peut s'avérer coûteux. L'ACEF propose des moyens pour y parvenir sans se ruiner. Comment planifier sa fin de vie pour éviter des soucis à ses proches ? Comment établir ses dernières volontés ? Comment s'y retrouver devant les nombreux choix disponibles ?

Calendrier des rencontres

En présentiel, 13:30

Maison de la famille Le Cavalier, salle 131

2027, rue Daniel, Longueuil

- 24 octobre 2023, 5 mars 2024

En ZOOM, 18:30

- 6 décembre 2023, 7 mai 2024

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Rencontre d'info Retraite

Vous êtes retraité ?

Comment préserver sa santé financière à la retraite ?

L'ACEF propose un atelier qui invite à la réflexion en abordant des sujets tels que : le budget, l'endettement, la perte d'autonomie, les successions, etc. Nous répondons à des questions telles que : sur quels revenus gouvernementaux puis-je compter ? Ai-je réclamé tous les montants auxquels j'ai droit ?, etc.

***La retraite est le moment tout désigné
pour faire le point sur sa situation financière.***

Calendrier des ateliers 2024

Les ateliers débutent à 13:30

ACEF Rive-Sud, 2010, chemin de Chambly, Longueuil

- 25 janvier, 20 mars, 29 mai



BON À SAVOIR

Cette rencontre d'information s'adresse particulièrement aux personnes retraitées à faibles et modestes revenus qui ne reçoivent pas de fonds de pension.

**GRATUIT
EN PRÉSENTIEL SEULEMENT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Service d'accueil téléphonique

La première étape vers les services de l'ACEF

des réponses au bout du fil

Ce service gratuit a pour objectif de permettre aux consommateurs d'avoir accès à de l'information, de l'aide ou des références concernant le budget, la consommation ou les solutions à l'endettement.

Bureau de Longueuil

Téléphone : 450 677-6394

Sans frais : 1 877 677-6394

Vous pouvez également nous joindre par courriel au
acefrsm@acefrsm.com

Lundi, Mardi, Jeudi 9h30-12h et 13h-16h30

Mercredi 13h-16h30

Fermé le vendredi

Bureau de Salaberry-de-Valleyfield

Téléphone : 450 371-3470

Sans frais : 1 888 450-3470

Vous pouvez également nous joindre par courriel au
acefrsv@acefrsm.com

Lundi, Mardi, Jeudi 9h-12h et 13h-16h

Mercredi 13h-16h

Fermé le vendredi

Rencontre d'info solutions aux dettes



Un service offrant un point de vue objectif

sur les solutions à l'endettement

L'ACEF offre des rencontres d'information sur les solutions aux dettes, afin d'aider les personnes aux prises avec un problème d'endettement.

Nous informons les consommateurs sur leurs droits, sur les recours des créanciers et sur l'ensemble des solutions aux dettes envisageables.

Les rencontres sur les solutions aux dettes permettent d'informer les consommateurs qui peuvent choisir par la suite de poursuivre leurs démarches seuls ou d'obtenir un soutien individualisé avec l'ACEF.

Après la rencontre, les participants peuvent nous contacter s'ils désirent obtenir de l'information complémentaire. Si la situation requiert un soutien plus important, il est également possible de poursuivre la démarche lors d'une consultation individuelle.

BON À SAVOIR

SI ON DÉSIRE UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL, IL FAUT D'ABORD:

- Avoir assisté à une rencontre d'information sur les solutions aux dettes.
- Avoir complété le formulaire *Portrait budgétaire* et l'avoir fait parvenir à l'ACEF.



Rencontre d'info Préparation à la retraite

Vous êtes toujours en emploi ? Vous songez à la retraite ?

Comment ne pas perdre sa chemise à la retraite ?

Dans le but d'aider les consommateurs à se préparer à mieux vivre à la retraite, l'ACEF propose une **formation de base** abordant des sujets tels que : les prestations gouvernementales, le budget, les questions liées à l'endettement, la planification des revenus, les différentes stratégies face à l'épargne, etc. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'informer.

La retraite est une étape de vie qui soulève bien des questions face au défi d'équilibrer son budget.

Calendrier des ateliers 2024

Ces ateliers sont présentés en mode hybride.

ACEF Rive-Sud, 2010, chemin de Chambly, Longueuil

- 13:30 : 16 janvier, 15 avril
- 18:30 : 27 février, 13 mai

BON À SAVOIR

Cette rencontre d'information s'adresse particulièrement aux travailleurs à faibles et modestes revenus qui n'ont pas de fonds de pension.

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Cours sur la planification budgétaire

Planifier son budget

pour des finances en santé

Le cours sur la planification budgétaire, offert en deux rencontres, a pour objectifs de permettre aux participants d'acquérir une méthode budgétaire et d'approfondir leurs connaissances tout en réfléchissant à leurs choix à titre de consommateur.

Durée

De 18h30 à 21h00.

Calendrier des cours

Maison Le Réveil

930, rue St-Jacques, salle 4, Longueuil

- 1^{er} et 8 novembre 2023

Maison de la famille Le Cavalier

2027, rue Daniel, salle 131, Longueuil

- 15 et 22 février 2024
- 18 et 25 avril 2024



BON À SAVOIR

Les participants reçoivent toute la documentation nécessaire à l'établissement et au maintien de nouvelles habitudes en matière de finances personnelles.

GRATUIT

**EN PRÉSENTIEL SEULEMENT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Offerts gratuitement grâce au
soutien financier de

Office
de la protection
du consommateur

Québec

Rencontre d'info solutions aux dettes

Il existe deux façons d'assister à ces rencontres :

- En présentiel à nos bureaux de Longueuil (en après-midi);
- Par ZOOM (en après-midi ou en soirée).

En après-midi, en mode hybride

Participation en personne ou par ZOOM, au choix.

Calendrier des rencontres

Les rencontres débutent à 13h30

ACEF Rive-Sud

2010, chemin de Chambly, Longueuil (2^e étage)

- **2023** : 28 septembre, 1^{er} novembre, 7 décembre
- **2024** : 11 janvier, 12 février, 12 mars, 17 avril, 16 mai, 10 juin, 9 juillet

En soirée, en ligne seulement

Calendrier des rencontres

Les rencontres débutent à 18h30

- **2023** : 4 octobre, 6 novembre, 13 décembre

GRATUIT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Consultation budgétaire



Un service confidentiel et professionnel

pour un soutien personnalisé

Après avoir assisté à une rencontre d'information sur les solutions aux dettes (voir les détails de cette rencontre aux pages 8 et 9), les participants qui le désirent peuvent contacter une consultante budgétaire par téléphone afin d'obtenir de l'information ou des précisions additionnelles. Si la situation requiert un soutien plus important, il est également possible de poursuivre la démarche lors d'une consultation individuelle.

AVANT D'OBTENIR UN RENDEZ-VOUS, IL FAUT D'ABORD:

- Avoir assisté à une rencontre d'information sur les solutions aux dettes (voir pages 8 et 9).
- Avoir complété le formulaire *Portrait budgétaire* et l'avoir fait parvenir à l'ACEF.

BON À SAVOIR

Les personnes qui n'ont pas de problème d'endettement mais qui désirent du soutien pour la gestion de leur budget peuvent également faire appel à ce service.

**Les consultations sont offertes
en personne à :**

**Longueuil
St-Jean-sur-Richelieu
Salaberry-de-Valleyfield**

Prêts à la consommation

Besoin d'un soutien financier ?

Faites appel au Fonds d'entraide !

Le Fonds d'entraide de la Rive-Sud de Montréal (FERSM) est une fiducie fondée par l'ACEF, ayant pour but de prévenir l'endettement problématique des personnes ayant difficilement accès au crédit traditionnel. Le FERSM offre une alternative au crédit coûteux (compagnies de finances, achats à paiements différés, etc.) en offrant des prêts sans intérêt, d'un montant moyen de 800 \$, remboursable sur 24 mois.

Critères d'admissibilité

Le prêt doit répondre à un besoin ponctuel, essentiel et non-récurrent (par exemple: achat de lunettes, remplacement d'un frigo, déménagement, etc.) et non-urgent.

La personne doit :

- avoir une situation financière stable et organisée même si elle est précaire;
- présenter une capacité de remboursement;
- participer à une consultation budgétaire de l'ACEF;
- démontrer une volonté de collaborer.

Nous invitons les intervenants à nous référer les gens qui répondent à nos critères d'admissibilité.

Contactez-nous pour plus d'informations.

Bureau de Longueuil : 450 677-0395

**Bureau de Salaberry-de-Valleyfield :
450 371-3470 ou 1 888 450-3470**

Ce fonds existe grâce à la participation financière de dix-huit caisses Desjardins participantes.

