



Longueuil

2010, chemin de Chambly
Longueuil (Québec) J4J 3Y2
Tél.: 450 677-6394
Sans frais: 1 877 677-6394

acefrsm@acefrsm.com

Salaberry-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

St-Jean-sur-Richelieu

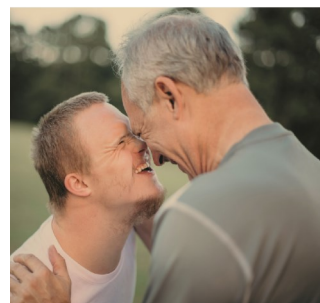
198, rue Mercier
St-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6J9
Sur rendez-vous seulement
Tél.: 450 677-6394
Sans frais: 1 877 677-6394

acefrsm@acefrsm.com

www.acefrsm.com



Programme d'activités éducatives et de services 2025-2026



**SOLUTIONS
À L'ENDETTEMENT**



**DROITS DES
CONSOmmATEURS**



**PLANIFICATION
BUDGÉTAIRE**



**Aider, soutenir et défendre les consommateurs
et les consommatrices**

Sommaire

Notre mission	4
Membership	5
Accueil téléphonique	6
Rencontres d'info sur les solutions aux dettes	7-8
Consultation budgétaire	9
Prêts à la consommation	10
Rencontres d'info en ligne	11
Cours sur le budget	12
Rencontre d'info Préparation à la retraite	13
Rencontre d'info Noël autrement	14
Rencontre d'info Frais funéraires	15
Rencontre d'info Trucs pour économiser	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



Membre de :



Dernière mise à jour : 30 septembre 2025

SERVICE
EN PRÉSENTIEL
ET EN LIGNE



Liste des ateliers et rencontres

- **Planifier des funérailles selon ses moyens**

www.acefrsm.com - Disponible en ligne en tout temps

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

- **Préparer sa retraite : Information et enjeux**

Pour les personnes qui n'ont pas de fonds de pension et souhaitent préparer leur retraite. Présentation des stratégies de saine gestion financière en lien avec le budget; les différentes sources de revenus disponibles, tant au niveau fédéral que provincial, les régimes privés, l'épargne personnelle et surtout, l'importance de bien organiser le décaissement de ses économies.

- **Rencontre d'information sur les solutions aux dettes**

www.acefrsm.com - Disponible en ligne en tout temps

Informar les consommateurs sur leurs droits et sur les recours des créanciers. Développer une compréhension de base du dossier de crédit. Connaître la trajectoire d'une dette lorsqu'il y a des retards de paiements. Utiliser le portrait budgétaire. Envisager les solutions à l'endettement qui sont possibles.

- **Vos droits en tant que consommateur**

Présentation des différents pièges tendus aux consommateurs, les trucs marketing (les prix, les fausses représentations, etc.); exploration de certains articles de la Loi sur la Protection des consommateurs touchant notre quotidien et des stratégies pour faire respecter nos droits.

Liste des ateliers et rencontres



- **Bien manger à bon compte**

www.acefrsm.com - Disponible en ligne en tout temps

Des astuces pour mieux gérer son alimentation au quotidien : optimisez son frigo, réduire le gaspillage, comprendre les étiquettes, déjouer les pièges du marketing, conserver ses aliments plus longtemps.

- **Budget sous pression, trucs pour trouver l'équilibre**

Découvrez des trucs concrets pour mieux planifier, suivre vos dépenses et économiser au quotidien sur : l'alimentation, l'électricité, les frais bancaires, les assurances... et plus encore !

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

www.acefrsm.com - Disponible en ligne en tout temps

Un regard sur l'évolution des droits économiques des femmes. S'approprier des outils concrets pour créer et gérer son budget, développer une meilleure compréhension du crédit et de ses impacts et apprendre des trucs simples pour économiser au quotidien.

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

Comprendre le fonctionnement du crédit, s'initier au dossier de crédit, résister à la surconsommation, planifier son budget pour garder le contrôle de ses finances.

- **Noël autrement : faire plaisir sans se ruiner**

Une occasion de réfléchir à nos valeurs, nos habitudes... et aux petits changements qui font toute la différence. Comment résister à la surconsommation et devenir un consommateur averti en cette période de dépenses ? Aussi des idées créatives pour des cadeaux et des décorations qui ont du sens — et qui respectent notre budget !

Quoi de neuf ?

Face à une demande sans cesse croissante

favoriser l'autonomie des personnes

Pour répondre à la hausse des demandes, l'ACEF a repensé ses services pour informer et outiller les consommateurs afin qu'ils soient plus autonomes et en mesure d'agir davantage par eux-mêmes.

En ce sens, trois mesures concrètes ont été mises en place pour soutenir la communauté et atténuer les effets d'une conjoncture difficile :

1- Des vidéos pour mieux s'informer

L'ACEF propose maintenant 5 vidéos en ligne — bientôt 6 — accessibles à tous. Chaque vidéo est divisée en segments, pour un visionnement complet ou ciblé selon les besoins. Tous les documents associés sont également disponibles en ligne. Voir la liste et les détails des vidéos disponibles à la page 11.

Les organismes peuvent diffuser gratuitement les vidéos dans leurs groupes.

Les vidéos sont disponibles au
www.acefrsm.com

2- Un nouveau site Web

Bientôt en ligne !

Dans le même esprit d'autonomie, le site Web fait peau neuve : plus clair, plus simple, plus facile à naviguer. Une foire aux questions y est aussi ajoutée pour répondre aux demandes d'information les plus courantes.

3- Un réseau ACEF au service des consommateurs

Un réseau de coopération entre ACEF est en développement. À court terme, il permet déjà aux consommateurs de différents territoires d'accéder à plus de rencontres sur les solutions aux dettes. Voir les détails à la page 8.

Les personnes à faibles et modestes revenus,

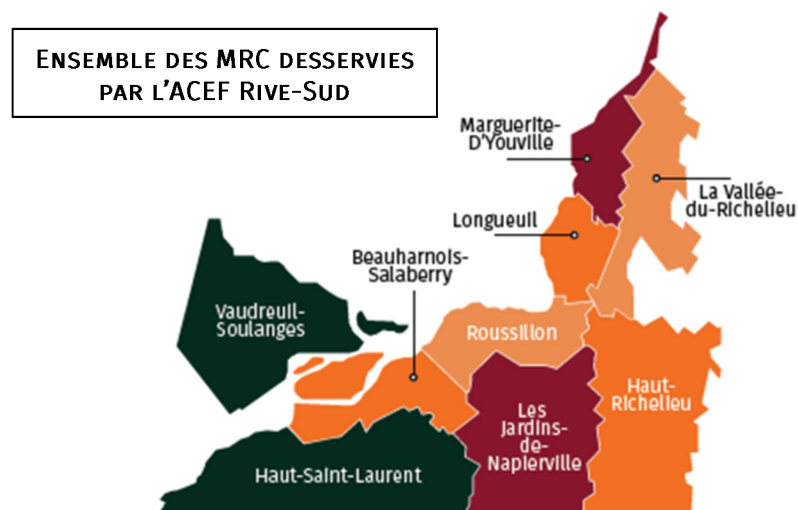
au cœur de nos actions

L'Association Coopérative d'Économie Familiale de la Rive-Sud de Montréal est une coopérative à fins sociales à but non 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 soutient les consommateurs dans la défense de leurs droits et intérêts.



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.

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 :
Pochette virtuelle et frais de déplacement inclus.

- membre de l'ACEF 40 \$/h
- non-membre 60 \$/h

Autre ou paragouvernemental :
Pochette virtuelle incluse. Frais de déplacement en sus (0,58 \$/kilomètre).

- membre de l'ACEF 80 \$/h
- non-membre 100 \$/h

À prévoir également :

- Pochette papier complète : 5 \$/participant.
- Copie du PowerPoint : 2 \$/participant.

Assurez-vous d'avoir l'équipement pour projeter un PowerPoint. Sinon, contactez-nous pour discuter des options.

Pour réduire son impact environnemental, l'ACEF privilégie les documents numériques et limite l'impression de documents.

Rencontre d'info Trucs pour économiser



Gérer son argent, ça s'apprend !

Budget sous pression, trucs pour retrouver l'équilibre

Apprendre à bien gérer son argent, c'est possible ! Découvrez des conseils pratiques pour mieux planifier votre budget, suivre vos dépenses et économiser au quotidien — que ce soit pour l'alimentation, l'électricité, les frais bancaires ou les assurances.

« Gérer son budget, ce n'est pas toujours facile... mais en comprenant mieux sa situation et en connaissant quelques bons trucs pour économiser, ça peut vraiment s'améliorer ».

Calendrier

En mode hybride, 13h30

Participation en personne ou en ligne, au choix.

ACEF Rive-Sud de Montréal

2010, chemin de Chambly, Longueuil

• 19 mars 2026

**GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
450 677-6394 ou acefrsm.com**

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.

Service d'accueil téléphonique

La première étape vers les services de l'ACEF

des réponses au bout du fil

Ce service 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 : 13h-16h30

Fermé le mercredi et le vendredi

Bureau de Salaberry-de-Valleyfield

Téléphone : 450 371-3470

Sans frais : 1 888 450-3470

Laissez votre message sur la boîte vocale.
Vous serez rappelé dès que possible.

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

Fermé le mercredi, jeudi et vendredi



Rencontre d'info sur les frais funéraires

Dans le respect de ses valeurs et de son budget

Planifier des funérailles

selon ses moyens

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 ?

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.

Calendrier

En personne seulement, 13:30

L'Inclusion, 198, rue Mercier, St-Jean-sur-Richelieu

• 11 février 2026

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
450 677-6394 ou acefrsm.com



BON À SAVOIR

Cette rencontre peut être visionnée en ligne en tout temps au : www.acefrsm.com

Rencontre d'info Noël autrement



Envie de repenser les traditions ?

Noël autrement : **faire plaisir sans se ruiner**

Et si on profitait du temps des Fêtes pour réfléchir à nos valeurs, à nos habitudes de consommation et aux changements qu'on aimerait apporter ? Comment éviter de tomber dans le piège de la surconsommation ? Comment faire des choix plus réfléchis en tant que consommateur ?

Cette rencontre propose des idées originales et économiques pour offrir des cadeaux et décorer sans se ruiner.

« Offrir autrement. Célébrer autrement. Se donner la liberté de vivre Noël autrement. Pourquoi pas ? »

Calendrier

En mode hybride, 13h30

Participation en personne ou en ligne, au choix.

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

- 20 novembre 2025

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
450 677-6394 ou acefrsm.com



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 pour aider les personnes aux prises avec un problème d'endettement à mieux comprendre leurs droits, les recours des créanciers et les solutions aux dettes. La rencontre peut également aider à mieux comprendre sa situation, à identifier des priorités de paiement et à amorcer certaines démarches.

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.

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

- Avoir participé à la rencontre d'information sur les solutions aux dettes ou avoir visionné la vidéo.
- Avoir complété le formulaire *Portrait budgétaire* et l'avoir fait parvenir à l'ACEF.



Information importante

Le délai d'attente pour une consultation individuelle est généralement de 4 à 6 semaines après la réception du formulaire *Portrait budgétaire*.



BON À SAVOIR

Cette rencontre peut également être visionnée en ligne en tout temps au : www.acefrsm.com

Rencontre d'info solutions aux dettes



Information importante

Vous pouvez participer aux rencontres offertes par l'ACEF Rive-Sud ou par une autre ACEF. Toutefois, si vous souhaitez ensuite entreprendre une démarche individuelle, vous devrez vous adresser à l'ACEF qui couvre votre région.

Calendrier Automne 2025

Date	Heure	Type de rencontre	Animée par
Jeudi, 11 septembre	18h30	En ligne	ACEF SUD-OUEST
Mercredi, 17 septembre	13h30	En ligne	ACEF RIVE-SUD
Mardi, 30 septembre	18h30	En personne	ACEF DU NORD
Mardi, 21 octobre	18h30	En personne	ACEF DE L'EST
Mercredi, 22 octobre	13h30	En ligne	ACEF RIVE-SUD
Mardi, 11 novembre	18h30	En ligne	ACEF SUD-OUEST
Mardi, 2 décembre	18h30	En ligne	ACEF DU NORD
Jeudi, 15 décembre	13h30	En ligne	ACEF RIVE-SUD

INSCRIPTION OBLIGATOIRE (en ligne ou par téléphone)

****Vous devez vous inscrire auprès de l'ACEF qui offre l'activité.****

ACEF RIVE-SUD : 450 677-6394 ou www.acefrsm.com

ACEF DE L'EST : 514 257-6622 ou www.acefest.ca

ACEF DU NORD : 514 277-7959 ou www.acefnord.org

ACEF SUD-OUEST : 514 362-1771 ou www.acefsom.ca



Rencontre d'info Préparation à la retraite

Vous songez à la retraite ?

Préparer sa retraite :

information et enjeux

Dans le but d'aider les consommateurs à mieux se préparer à la retraite, l'ACEF propose des stratégies liées au budget, aux revenus gouvernementaux, à l'épargne et à la planification du décaissement.

La retraite est une étape importante de la vie qui amène son lot de questions, surtout quand il s'agit de gérer son budget. Il n'est jamais trop tôt – ni trop tard – pour s'informer et bien s'y préparer.

Calendrier

- 8 octobre 2025, 13:30 (en personne) :
L'Inclusion, 198, rue Mercier, St-Jean-sur-Richelieu
- 10 décembre 2025, 18:30 (en ligne)
- 22 avril 2026, 13h30 (en personne ou en ligne, au choix)
ACEF Rive-Sud, 2010, chemin de Chambly, Longueuil

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
450 677-6394 ou acefrsm.com



BON À SAVOIR

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

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.

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
450 677-6394

Calendrier
18h30 à 21h

Dates	Coordonnées
Mardi, 14 et 21 octobre 2025	Longueuil Maison de la famille Le Cavalier 2027, rue Daniel, salle 138
Mardi, 3 et 10 février 2026	Longueuil Lieu à confirmer.
Mardi, 10 et 17 mars 2026	St-Jean-sur-Richelieu L'Inclusion 198, rue Mercier
Mardi, 14 et 21 avril 2026	Beloeil Lieu à confirmer.
Mercredi, 6 et 13 mai 2026	Longueuil Lieu à confirmer.

Offerts gratuitement grâce au
soutien financier de

Office
de la protection
du consommateur



Consultation budgétaire

Un service confidentiel et professionnel

pour un soutien personnalisé

Après avoir participé à la rencontre d'information sur les solutions aux dettes ou avoir visionné la vidéo (voir pages 7 et 8), les personnes intéressées peuvent contacter l'ACEF s'ils ont des questions ou s'ils désirent obtenir des précisions. Si la situation le nécessite, il est aussi possible de poursuivre la démarche avec une consultation individuelle.

Les consultations permettent un accompagnement personnalisé aux personnes cherchant à mieux gérer leur budget ou à sortir d'une situation d'endettement, tout en les aidant à défendre leurs droits.

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

- Avoir participé à la rencontre d'information sur les solutions aux dettes ou avoir visionné la vidéo.
- Avoir complété le formulaire *Portrait budgétaire* et l'avoir fait parvenir à l'ACEF.



Information importante

En raison du grand nombre de demandes que nous recevons, le délai pour obtenir une consultation peut varier entre 4 et 6 semaines à partir de la réception du portrait budgétaire.

Ce service est offert sur rendez-vous à :

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



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 \$, remboursables 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.

Si elle est acceptée, des délais sont à prévoir pour le traitement complet de la demande.

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.

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 : 450 677-6394

**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.



Visionnables à tout moment, à son rythme

des vidéos pour aider et informer

• ABC des finances personnelles

Introduction au budget, crédit, etc. Pour débutants et nouveaux arrivants au Québec.

• Budget 101

Les bases de l'organisation financière.

Mise en garde : Outils en format Excel uniquement.

• Bien manger à bon compte

Trucs et astuces pour réduire les dépenses alimentaires et le gaspillage.

• Planifier des funérailles selon ses moyens

Conseils pour organiser des funérailles à moindre coût dans le respect de ses valeurs et de son budget.

• Solutions aux dettes

Droits, recours et options pour les personnes endettées.



À venir très bientôt :

L'autonomie économique des femmes : Une force collective !

Les vidéos sont disponibles au
www.acefrsm.com



BON À SAVOIR

Diffusion dans les groupes

Les organismes peuvent diffuser gratuitement les vidéos dans leurs groupes. Tous les documents sont accessibles sur notre site et partageables avec les participants.