



BUDGET • ENDETTEMENT • CONSOMMATION

Cours sur la planification budgétaire • Consultation budgétaire
Ateliers • Conférences • Défense des droits

ATELIERS *sur mesure*

Thèmes des **ATELIERS**

Les sujets proposés dans nos ateliers sont toujours adaptés à la situation spécifique des participants (jeunes, femmes, personnes immigrantes, personnes à faibles revenus...).

Il est également 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. Elle pourra également vous informer des différentes modalités et tarifs applicables.

Voici quelques-uns des thèmes offerts :

- **Faire son budget**

La planification, l'organisation et le suivi des dépenses.
Des trucs pour se motiver à suivre son budget et à économiser.

- **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'alimentation : Bien manger à bon compte**

Comment s'alimenter sainement avec un budget restreint.
Les diverses façons de réduire les coûts de l'épicerie.

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

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

- **Les intermédiaires financiers**

Les différentes entreprises qui prétendent régler vos problèmes financiers; comment les reconnaître; la réalité que cachent ces entreprises; les solutions alternatives.

- **Les pièges de la consommation**

La sensibilisation aux pièges tendus aux consommateurs par les trucs de marketing : les prix, les soldes, les fausses représentations, etc.

- **Les solutions aux dettes**

Les droits et les recours des consommateurs ainsi que ceux des créanciers. Les différentes solutions possibles et leurs impacts.

- **Planifier des funérailles selon ses moyens**

Comment planifier ou choisir des funérailles sans que ça coûte trop cher? Comment prévoir sa fin de vie pour éviter des soucis à ses proches? Comment s'y retrouver devant les nombreuses options disponibles?

- **Partir en appartement**

Les questions à se poser avant de louer son premier logement.
Les pièges à éviter et des trucs pour bien se préparer.
La planification d'un premier budget.

- **Un panier de trucs pour économiser**

Un tour d'horizon afin d'alléger le budget.
L'alimentation, l'électricité, les frais bancaires, etc.

- **Réflexion et pistes de solutions sur l'utilisation du crédit**

Comment résister à la surconsommation ?
Comment utiliser le crédit avec modération ?

- **Vos droits en tant que consommateur**

Les bases de la Loi sur la protection du consommateur qui touchent le quotidien et comment faire respecter ses droits.

- **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.

D'autres thèmes peuvent également être abordés.

Vous êtes intéressé ? Vous avez un sujet d'atelier en tête ?

Contactez-nous !