

TROUSSE POUR ÉCONOMISER :

RESSOURCES ET OUTILS

Page 1 :

«J'ai besoin de renouveler ma garde-robe mais je n'ai pas les moyens»

«J'ai besoin d'électroménagers et de meubles mais mon budget est restreint et je dois les acheter usagés»

«J'aimerais me trouver un emploi mais je ne sais pas par où commencer»

Page 2 :

« Ma situation financière actuelle ne me permet pas de faire une épicerie qui me convient »

« J'aimerais avoir des conseils pour gérer mon budget »

Page 3 :

Activités et services gratuits ou à faible coût à Chicoutimi

Page 4 :

Astuces contre le gaspillage alimentaire

Page 5 :

Grille de prévisions budgétaires

«J'ai besoin de renouveler ma garde-robe mais je n'ai pas les moyens»
«J'ai besoin d'électroménagers et de meubles mais mon budget est restreint et je dois les acheter usagés»

Voici quelques options qui s'offrent à toi....

Éco-fripes Roussel :

Quoi? Friperie communautaire offrant plusieurs articles selon les dons de la population : vêtements, chaussures, vaisselle, livres, literie, peinture, etc.

Pour qui? Pour toute la population.

Quand?

Lundi au mercredi : de 10h à 16h

Jeudi : de 10h à 20h

Vendredi et samedi : de 10h à 16h

Dimanche : fermé

Où? 2422, rue Roussel, Chicoutimi

Tél. 418-549-7597

Friprix :

Quoi? Comptoir à grande surface offrant divers articles : vêtements, chaussures, vaisselle, livres, literie, peinture, etc.

Pour qui? Pour toute la population

Quand?

Lundi au mercredi de 9h30 à 17h

Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h

Samedi de 9h30 à 17h

Dimanche de 10h à 16h

Où? 1730, boulevard Talbot, Chicoutimi

Tél. 418-545-8111

Atelier de récupération St-Joseph :

Quoi? Espace offrant à prix réduit des électroménagers, des meubles, de la décoration, de la vaisselle, etc.

Pour qui? Pour toute la population

Quand?

Lundi au mercredi de 9h à 17h

Jeudi et vendredi de 9h à 21h

Samedi de 10h à 16h

Où? 20, Boulevard Saguenay Est, Chicoutimi

Tél. 418-690-3973

Les intervenantes en service social de ton centre peuvent également t'aider dans tes démarches !

J'aimerais me trouver un emploi mais je ne sais pas par où commencer...

Carrefour jeunesse emploi Saguenay (3 points de services :

Chicoutimi, Jonquière, La Baie)

Quoi? Service pouvant accueillir et accompagner les individus du Saguenay dans leurs démarches d'accomplissement personnel, scolaire et professionnel

Pour qui? Pour les personnes âgées entre 15 et 35 ans

Quand? Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

Comment? Prendre rendez-vous par téléphone ou te rendre directement sur place où quelqu'un pourra te diriger selon tes besoins

Où? 380, rue Racine Est, Chicoutimi

Tél. 418-545-9672

Certains des organismes nommés ci-dessus offrent d'autres services également, informe-toi 😊

À noter que ce sont des organismes situés à Chicoutimi, informe-toi pour connaître les services offerts dans les autres municipalités!

« Ma situation financière actuelle ne me permet pas de faire une épicerie qui me convient... »

Voici quelques options qui s'offrent à toi...

Café-Jeunesse de Chicoutimi :

Quoi? Dépannage alimentaire, déjeuner thématique, atelier de cuisine.

Pour qui? Pour les personnes âgées entre 18 et 30ans

Quand? **Dépannage alimentaire jeunes adultes :** tous les mardis en après-midi de 13h à 16h / **Dépannage de jeunes parents :** tous les mercredis de 13h à 16h / **Déjeuners thématiques :** tous les jeudis matin à partir de 10h / **Atelier de cuisine :** une fois par mois

Comment? Se présenter au Café-Jeunesse avec une pièce d'identité.

Où? 30, rue Jacques-Cartier Ouest, Chicoutimi

Tél. 418-696-2871

Suis la page Facebook du Café-Jeunesse de Chicoutimi pour rester informé!

Service travail de rue de Chicoutimi :

Quoi? Dépannage alimentaire (gratuit)

Pour qui? Pour les personnes de 31 ans et plus

Quand? Tous les mardis à partir de 13h30

Où? 426, rue du Havre, Chicoutimi...En haut des locaux de la Soupe populaire (escalier à droite)

Tél. Julie au 581-235-5231 ou Marie-Ève au 581-235-1328.

Important... tu dois apporter des glaces, icepack ou bouteille d'eau congelée pour garder la viande au frais !

La Recette :

Quoi? Épicerie communautaire

Pour qui? Pour les personnes vivant sous le seuil de la pauvreté. La personne doit se présenter avec une preuve de revenu. Pour connaître les critères d'admission, rendez-vous sur le site web :

www.epicerielarecette.com

Quand? Lundi au mercredi de 10h à 16h, le jeudi de 10h à 17h et le vendredi de 10h à 16h

Comment? La carte de membre est de 2.00\$ (par année)

Où? 216, rue des Oblats Ouest, Chicoutimi

Tél. 418-698-0230

La soupe populaire :

Quoi? Service de repas pour le dîner

Pour qui? Pour toute la population

Quand? Lundi au dimanche de 10h45 à 12h00

Comment? Les personnes doivent déboursier 1.00\$ par repas

Où? 426, rue du Havre, Chicoutimi

Tél. 418-690-1395

« J'aimerais avoir des conseils pour gérer mon budget... »

Le service budgétaire et communautaire

Quoi? Service d'aide au budget, dépannage alimentaire, rencontre individuelle (aucun critère)
Service d'impôt à prix modique (certains critères sont obligatoires. Vous devez appeler pour vous informer)

Pour qui? Pour toute la population

Quand? Lundi au vendredi De 9h à 16h

Comment? Prendre rendez-vous par téléphone

Où? 2422, rue Roussel, Chicoutimi

Tél. 418-549-7597

INFO-SOCIAL 8-1-1

**Ligne d'écoute téléphonique
24h/24h**

Voici des exemples de situations :

- Anxiété.
- Inquiétudes pour un proche
- Difficultés dans votre famille ou votre couple
- Deuil
- Autres problématiques

Les intervenantes en service social de ton centre peuvent également t'aider dans tes démarches!

Les organismes nommés ci-dessus offrent d'autres services également, informe-toi 😊

À noter que ce sont des organismes situés à Chicoutimi, informe-toi pour les services offerts dans les autres municipalités!

Activités et services gratuits ou à faible coût à Chicoutimi

Jardin communautaire

Qu'est-ce qu'un jardin communautaire ? Il s'agit de la gestion en commun d'un terrain par un groupe d'habitants pour cultiver ses légumes.

Des jardins communautaires sont accessibles aux citoyens un peu partout sur le territoire. **Vous pouvez joindre les personnes responsables** de ceux-ci pour participer à une de ces plantations :

Jardin communautaire Saint-Paul : Priorité accordée aux résidents du quartier Saint-Paul.

Où ? Sur la rue Saint-Augustin.

Tél : 418-543-6963 poste 103

Jardin des Deux Cèdres :

Où ? Près du Centre communautaire Saint-Nom-de-Jésus, dans le secteur Rivière-du-Moulin (rue Léonidas-Bélanger).

Pour plus d'informations : jardindesdeuxcedres@gmail.com

Jardin des Maraîchers urbains :

Espace géré par l'organisme Éco-kartier du centre-ville de Chicoutimi.

Où ? 129, rue Jacques-Cartier Est

Tél : 514-805-5852

Jardin Saint-Luc : Priorité accordée aux résidents du secteur nord de Chicoutimi.

Tél : 418-543-7734

Frigo libre-service

Quoi? Un frigo libre-service consiste à mettre à la disposition de la communauté un réfrigérateur pour partager des surplus alimentaires.

Pour se servir : Ouvrez la porte et servez-vous. Ça fait plaisir de partager!

Pour qui? Toute la population

Où? Les frigos libre-service sont situés sur la rue Saint-Augustin dans le quartier Saint-Paul, sur la rue Roussel près de l'Éco-frippe Roussel, au centre-ville près du Café-Jeunesse et dans le quartier Rivière-du-Moulin près de l'église Saint-Nom-de-Jésus.

Quand ? La date est à déterminer.

Tél : 418-698-0230 Poste 106

- Allez aimer la page Facebook : Légumes à donner.

Pour connaître les **activités gratuites ou à faible coût** : <https://ville.saguenay.ca/>

Voici les étapes à suivre :

- Rends-toi sur le **site internet ci-dessus** ;
- Sélectionne l'onglet «*activités et loisirs*» ;
- **Choisis ce qui t'intéresse parmi les choix offerts** : Sports et plein air, idées de sorties, arts et culture, camps de jours, bibliothèques, etc;
- Le prix (ou la gratuité) des activités est écrit et un court résumé est fait .

Café-Jeunesse de Chicoutimi

Activité : Vacances soleil

Quand : En août

Date d'inscription : Début avril

Critères : pour les mères âgées entre 18 et 30 ans avec leurs enfants

Coût pour la semaine : 95\$ pour une mère et un enfant, 5\$ pour chaque enfant supplémentaire.

Pour plus d'informations concernant l'activité, contactez le Café-Jeunesse de Chicoutimi

Tél : 418-696-2871

Tu peux aller aimer la page Facebook du Café-Jeunesse de Chicoutimi pour être au courant des activités à venir!

Astuces contre le gaspillage alimentaire

La nourriture gaspillée équivaut en moyenne à plus de 900 \$ chaque année par Québécois.

Réduisez le gaspillage et rentabilisez votre épicerie!

Donnez une deuxième chance

Les **bananes mûres** sont exquis pour les pains aux bananes ou remplacent les œufs dans les muffins.

Avec votre **pain sec**, faites du pain perdu, des croûtons ou de la chapelure.

Congelez vos **fruits et légumes** pour en faire des smoothies et des potages.

Soyez créatifs avec vos restes

Faites une infusion en mijotant du thé et vos restes de fruits.

Faites du **bouillon** avec vos restes de légumes, carapaces de crevettes ou os de viande.

Les fanes de carottes et de betteraves font d'excellents pestos et soupes.

Soyez fûtés!

Partagez en donnant vos surplus ou en invitant des amis à souper.

La portion au restaurant est imposante? Demandez le reste pour emporter.

« **Jazzez** » vos restes : vos surplus de viande se transforment en paninis, soupes, salades et pâtes.

Gérez vos produits frais

Rangez à **l'avant du réfrigérateur** ce qui doit être mangé rapidement.

Faites régulièrement l'inventaire de votre réfrigérateur et de votre congélateur.

Les dates de **péremption** ne sont pas un absolu.

Économisez à l'épicerie

Établissez les menus de la semaine avec ce que vous avez déjà.

Faites-vous **une liste** et respectez-la!

Faites votre épicerie avec le ventre plein.

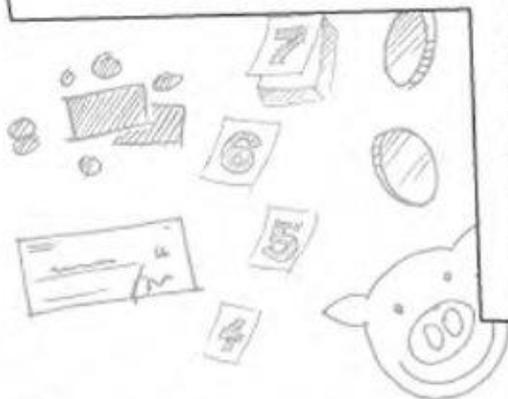
Compostez

Quand tout a été valorisé, ne reste plus qu'à **redonner à la terre!**

BONUS
Les pelures de patates gratinées, c'est péché!

Marianne Carré
Chargée de projet en environnement
MRC du Fjord-du-Saguenay

Prévision mensuelle des REVENUS



Revenus d'emploi	\$
Prêts	\$
Bourses	\$
Prestations gouvernementales	\$
Remboursement de TPS et TVQ	\$
Contributions parentales	\$
Autres	\$
TOTAL :	\$

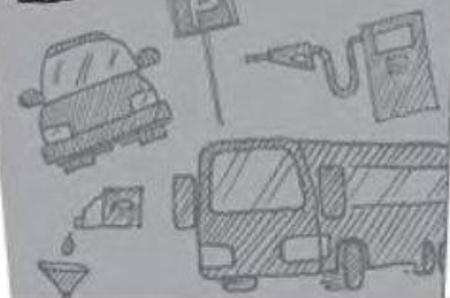
Prévision mensuelle des DÉPENSES

A HABITATION



Loyer (Logement, chambre, résidence)	\$
Électricité et chauffage	\$
Téléphone	\$
Câble	\$
Internet	\$
Assurance habitation	\$
Autres	\$
TOTAL A :	\$

B TRANSPORT



Autobus et métro	\$
Prêt automobile	\$
Essence	\$
Assurance auto	\$
Immatriculation	\$
Permis de conduire	\$
Entretien et réparation	\$
Autres (stationnement, taxi)	\$
TOTAL B :	\$

C ALIMENTATION



Épicerie	\$
Restaurant	\$
Autres	\$
TOTAL C :	\$

D**HABILLEMENT**

Vêtements	\$
Accessoires	\$
Réparation et nettoyage	\$
TOTAL D :	\$

E**ÉDUCATION**

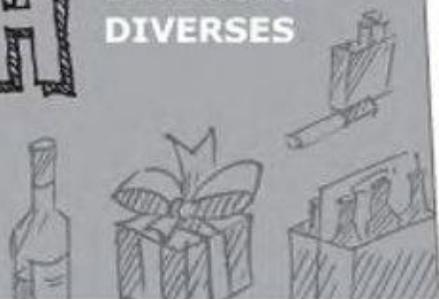
Frais de scolarité	\$
Livres et matériel	\$
Autres	\$
TOTAL E :	\$

F**LOISIRS**

Journaux, magazines, CD, DVD	\$
Loteries	\$
Activités sportives, spectacles et autres sorties	\$
Vacances	\$
Autres	\$
TOTAL F :	\$

G**SOINS DE SANTÉ / BEAUTÉ**

Pharmacie	\$
Coiffure	\$
Dentiste, optométriste	\$
Autres	\$
TOTAL G :	\$

H**DÉPENSES DIVERSES**

Cadeaux	\$
Tabac	\$
Alcool	\$
Frais bancaires	\$
Remboursement de dette	\$
Autres	\$
TOTAL H :	\$

BILAN

MES REVENUS :	\$
MES DÉPENSES (A+B+C+D+E+F+G+H)	\$
IL ME RESTE :	\$