



Services gratuits et à prix modiques

Soins dentaires

Clinique d'hygiène dentaire (Cégep régional de Lanaudière)

450 470-2032 ou au 1-855 833-2032 | www.cegep-lanaudiere.qc.ca/clinique

Examen complet et suivi | détartrage et polissage | scellant de fosses et sillons | radiographie | protecteur buccal | blanchiment | dentisterie opératoire

Un aperçu des coûts

Nettoyage pour enfant de 0 à 12 ans: 35 \$

Enfant de 13 ans à 18 ans: 45 \$

Adulte: 60 \$

Clinique dentaire de l'Université de Montréal

514 343-6750 | www.medent.umontreal.ca/fr/clinique-dentaire

Soins préventifs primaires | parodontie | dentisterie pédiatrique | dentisterie opératoire | endodontie | prosthodontie | radiologie/diagnostic | chirurgie | urgence

Un aperçu des coûts

20% à 50% moins cher qu'ailleurs | Évaluation sur rendez-vous

Clinique dentaire de l'Université McGill

514 398-5189 | www.mcgill.ca/dentistry/fr/patients/clinique-dentaire-mcgill

Nettoyage en profondeur | greffes et chirurgies des gencives | obturations (plombages) | couronnes et ponts | implants | prothèses complètes et partielles | traitements de canaux | clinique d'orthodontie pour cas simples

Services particuliers

Clinique d'été gratuite (pour les enfants), les personnes avec handicap ou maladie grave et les personnes âgées

Un aperçu des coûts

Environ 50% du prix des cabinets privés

Clinique-école d'hygiène dentaire du Collège Maisonneuve

514 787-1702 |

www.cmaisonneuve.qc.ca/cliniques-ecoles/soins-dentaires

Examen avec radiographies | détartrage et polissage | application au fluo-rure | application de vernis désensibilisant

Un aperçu des coûts

4 et 5 ans: gratuit

6 à 13 ans: 20 \$

14 ans et plus: 45 \$

Les frais de traitement (plombage) varient entre 15 \$ et 80 \$ par dent.

Soins de la vue

Bonhomme à lunettes

514 303-4315 | www.bonhommealunettes.org

Vente de lunettes à prix modique

Des opticiens se déplacent dans les organismes suivants

Saint-Eustache: Centre d'entraide Racine-Lavoie

Sainte-Adèle: Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut

Saint-Jérôme: L'Amie du quartier

Sainte-Thérèse: Centre Regain de vie

Mascouche: Chez Nous du communautaire

Un aperçu des coûts

Prestataires d'aide sociale: 20 \$ de plus que la somme remboursée par l'aide sociale pour les options de base pour adulte

Enfants: gratuit

Autres personnes: prix modique

Soins psychologiques

Clinique communautaire de psychothérapie

450 430-0284 |

www.rssoleillevant.org/psychotherapie/services.php

La clinique est un organisme à but non lucratif qui offre des services professionnels de psychothérapie sous forme d'entrevues individuelles.

Adaptés aux particularités d'une clientèle enfant, adolescent, adulte.

Des services de psychothérapie conjugale et familiale sont également offerts.

Un aperçu des coûts

Les honoraires de la clinique sont établis en fonction du revenu familial annuel selon une grille de calcul qui tient compte des personnes à charge.

Selon les revenus, les coûts peuvent être moins de 50 \$ des coûts réguliers pour un thérapeute.

La clinique ne traite pas les personnes avec trouble sévère.

Service de Relation d'Aide Laval-Laurentides (SRALL)

514 990-2619 | www.srall.ca

Les consultations ont lieu dans différents lieux à Laval et dans les Laurentides par une équipe de 15 thérapeutes.

Le SRALL offre des thérapies individuelles (adultes, adolescents, enfants) et des thérapies relationnelles (couples, collègues).

Un aperçu des coûts

15 \$ d'inscription à la première séance

Thérapie individuelle: une heure pendant quatre semaines consécutives au coût de 25 \$ la séance; par la suite, le coût est établi en fonction du revenu.

Thérapie relationnelles (2 personnes): une heure pendant quatre semaines consécutives au coût de 40 \$ la séance (60 \$/soir) pour les deux personnes.

Revenu de 35 000 \$: environ 35-40 \$ par consultation

Revenu de 70 000 \$: environ 60-70 \$ par consultation

Nourriture

Resto-Pop (Sainte-Thérèse)

450 434-0101 | www.restopop.org/cmsms
61, rue Blainville Ouest

De bons repas réconfortants à prix très abordables
Étudiants: 4 \$ (soupe, salade, plat principal, dessert, breuvage)
La salle à manger ferme ses portes à 14 h.

Pour emporter
Délicieux plats congelés cuisinés maison offerts à prix modiques

Lundi au vendredi
Déjeuner: de 7 h 30 à 9 h 30
Diner: de 11 h 30 à 13 h 30

Bonne Boîte Bonne Bouffe

514 398-5189 | www.bonneboitebonnebouffe.org

Fruits et légumes frais de première qualité à juste prix.

Le contenu varie selon les saisons en privilégiant les aliments en provenance des fermes du Québec: une excellente façon d'acheter local.

Un aperçu des coûts
Portion individuelle: 8 \$ | Portion 2 personnes: 12 \$ | Portion familiale: 18 \$

Livraison au collège Lionel-Groulx
Aux deux semaines à la résidence étudiante L'ABRI
109, Place Ducharme

Information
450 430-3120 poste 2341 | Local E-110
genevieve.grignon@clg.qc.ca

Centre Regain de Vie | www.centreregaindevie.ca
450 437-3136 | 12, rue Turgeon

Le Centre Regain de Vie fournit de la nourriture aux citoyens de la MRC Thérèse-de Blainville. Pour avoir accès à la distribution alimentaire du Centre, chaque membre doit prendre rendez-vous afin d'ouvrir un dossier.

Pour les gens ne résidant pas dans cette région, dirigez-vous sur le site de *Banque alimentaires du Québec*; vous trouverez un organisme près de chez vous.

Banque alimentaire du Québec
www.banquesalimentaires.org

ACEF (Association coopérative d'économie familiale)

L'ACEF est une association sans but lucratif de protection et de défense des consommateurs. L'ACEF aide, défend, protège, éduque et informe les consommateurs et consommatrices.

ACEF des Basses-Laurentides
450 430-2228 | www.acefbl.org
42-D, rue Turgeon, Sainte-Thérèse

Heures d'ouverture des bureaux
Du lundi au jeudi: 9h à 12h et 13h à 17h



J'ai des dettes

- Les intermédiaires financiers
- Solutions aux dettes
- Ententes avec Hydro-Québec
- Si je ne paie pas mes dettes?
- Consultation budgétaire
- Agences de recouvrement
- Dossier de crédit



Bien gérer ses finances personnelles

- Comment faire un budget
- Le couple et l'argent
- Prêt auto: on pourrait s'en passer
- Trucs pour économiser
- Calendriers des soldes
- Pourquoi acheter équitable
- Calcul des frais de garde



Mes droits en consommation

- Téléphones cellulaires: vos droits
- Télécommunications: où se plaindre
- Je veux casser mon bail
- Comment défendre ses droits
- À savoir lors de vos achats
- Acheter un véhicule d'occasion

Et plus encore, renseignez-vous.

