



79 Wellington Nord, bureau 202  
Sherbrooke (Qc)  
J1H 5A9



79 rue Wellington nord, bureau 202  
Sherbrooke (Qc) J1H 5A9  
819 563-0535  
sbp@solutionsbudgetplus.com

[www.solutionsbudgetplus.com](http://www.solutionsbudgetplus.com)

---

**819 563-0535**

[sbp@solutionsbudgetplus.com](mailto:sbp@solutionsbudgetplus.com)

[www.solutionsbudgetplus.com](http://www.solutionsbudgetplus.com)

**Lundi au jeudi :**

8h30 à 12h

13h à 16h30

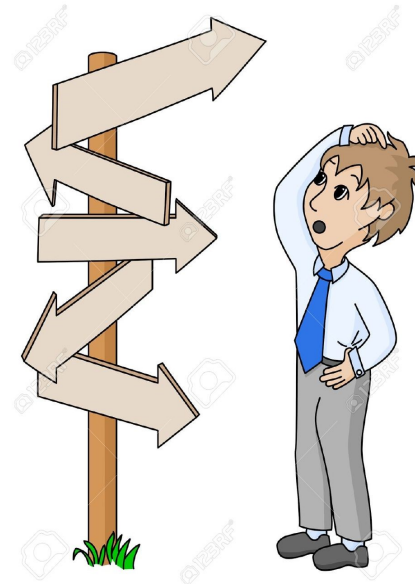
**Clinique d'impôts**

(Service offert toute l'année.)

**819 562-8656**

---

## Bottin des ressources



Pour savoir **OÙ**  
vous diriger ...

---







## Ressources pour les étudiantes et les étudiants

### **Ressources de l'Université de Sherbrooke**

Local E1-117  
Pavillon de la vie étudiante  
2500, boul. de l'Université  
Sherbrooke (Qc)  
819 821-7665

[www.usherbrooke.ca](http://www.usherbrooke.ca)

### **Fondation FORCE**

[force.espaceweb.usherbrooke.ca](http://force.espaceweb.usherbrooke.ca)

La Fondation FORCE est un organisme qui vient en aide aux étudiantes et étudiants de l'Université de Sherbrooke qui éprouvent des difficultés financières.



### **Ressources du Cégep de Sherbrooke**

Pavillon 5  
475, rue du Cégep  
Sherbrooke (Qc)  
819 564-6350

[www.cegepsherbrooke.qc.ca](http://www.cegepsherbrooke.qc.ca)

Sur ce site, vous pouvez aussi visiter le répertoire des bourses de la Fondation Cégep de Sherbrooke.

**Pour d'autres ressources,  
veuillez consulter le site Internet suivant :**

**[www.cabsherbrooke.org](http://www.cabsherbrooke.org)**

## Ressources gouvernementales

### **Ministère de l'éducation du Québec** 1 877 643-3750

Information pour demande de prêts et bourses et de paiements différés.

Simulateur de calcul des prêts et bourses du MEQ :  
[www.afe.gouv.qc.ca/renseigner](http://www.afe.gouv.qc.ca/renseigner)

### **Office de la protection du consommateur (Estrie)**

200, rue Belvédère Nord  
Bureau 3.02  
Sherbrooke (Qc)  
819 820-3694  
1 888 672-2556

### **Service de recouvrement du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale**

2130, rue King Ouest  
Sherbrooke (Qc)  
1 800 463-5644

### **Programme d'aide sociale et Programme de solidarité sociale**

1 877 767-8773

## Services courants

**Bell Canada**  
Service de recouvrement  
1 800-681-9117

**Hydro-Sherbrooke**  
819 821-5622

Panne et signalement d'un brio  
24h/7 jours :  
819 821-5728

**CSSS-IUGS**  
Centre de santé et services sociaux  
819 780-2222

**Vidéotron**  
Service de recouvrement  
1 877 380-2511  
1 514 380-9106

**Ville de Sherbrooke**  
Contentieux  
À rejoindre quand la ville est un de vos créanciers  
819 821-5400

## Immigration et communautés culturelles

### **Service d'aide aux Néo-canadiens (SANC)**

530, rue Prospect  
Sherbrooke (Qc)

819 566-5373

- Soutien à l'insertion à l'emploi
- Jumelage
- Accueil et établissement
- Services à la clientèle (écoute, défense de droits, informations, réconfort, accompagnement et orientation vers d'autres services
- Banque d'interprètes
- Service Internet

### **Centre pour femmes immigrantes de Sherbrooke**

942, rue Belvédère Sud,  
Sherbrooke (Qc)

819 822-2259

Soutenir les femmes immigrantes dans leur processus d'intégration sociale et professionnelle.

Fournir de l'aide à l'information, à la défense des droits, à la sensibilisation au milieu et à la formation linguistique

### **Mouvement MultiEthnique**

Promouvoir les valeurs socioculturelles et organiser des activités qui faciliteront les échanges culturels.

856 rue Elm

819 580-2820

### **Immigration—Québec**

Direction régionale de l'Estrie  
202, rue Wellington Nord  
Sherbrooke (Qc)

Renseignements et service à la clientèle

819 820-3606 poste 40028 ou  
1 888 879-4288

[direction.estrie@micc.gouv.qc.ca](mailto:direction.estrie@micc.gouv.qc.ca)

### **Rencontre interculturelle des familles de l'Estrie (R.I.F.E.)**

Promouvoir l'interculturel en Estrie. Créer des opportunités de rencontres et privilégier les rapprochements entre les familles de toutes origines et de toutes religions. Répond aux besoins des familles émigrantes de l'Estrie sur les plans culturel, économique et social.

819 821-3839

### **Actions interculturelles de développement et d'éducation**

465, rue Lawford  
Sherbrooke (Qc)

819 822-4180

Organisation à but non lucratif qui vise le rapprochement interculturel

## Ressources à l'endettement



### **Solutions Budget Plus**

79, rue Wellington Nord, bur. 202  
Sherbrooke (Qc)

819 563-0535

Aide au budget et au problème d'endettement

[solutionsbudgetplus.com](http://solutionsbudgetplus.com)

### **Clinique d'impôts**

81, rue Wellington Nord

819 562-8656

La clinique est ouverte **tous les jours pendant les mois de mars et d'avril**.

Une équipe de bénévoles formés par Revenu Québec complètent vos déclarations de revenu de la dernière année fiscale.

### **Dépôt volontaire de Sherbrooke**

375, rue King Ouest  
Sherbrooke (Qc)

819-822-6910

### **Syndic Raymond, Chabot inc.**

Nathalie Turcotte  
455, rue King Ouest, bureau 500  
Sherbrooke (Qc)

819 742-0145

### **Pierre Guay Syndic Inc.**

2355, rue King Ouest, bureau 202  
Sherbrooke (Qc)

819 563-399

### **Dossier de Crédit Équifax**

[equifax.com](http://equifax.com)  
1 800 465-7166

### **Trans Union du Canada**

[transunion.ca](http://transunion.ca)  
1 877 713-3393

## Ressources en prévention de la violence

### **Centre des femmes**

#### **La Parolière**

217, rue Belvédère Nord  
Sherbrooke (Qc)

819 569-0140

- Groupe d'entraide
- Service d'accueil et d'écoute
- Rencontres individuelles, etc.

Frais minimes proportionnels au revenu.

### **L'Escale de l'Estrie**

Sherbrooke (Qc)

819 569-3611

Maison d'accueil et d'hébergement venant en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants.

Service 24 / 24 hrs, 7 / 7 jrs

### **Maison Oxygène Estrie**

72, rue Victoria  
Sherbrooke (Qc)

819 679-8191

Lieu d'hébergement temporaire pour hommes et leurs enfants.

### **AIDE ABUS AINÉS**

1 888 489-2287

[maltraitanceaines.gouv.qc.ca](http://maltraitanceaines.gouv.qc.ca)



### **DIRA-Estrie (Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance)**

300, rue du Conseil, bur. 337  
Sherbrooke (Qc)

819 346-0679

[www.dira-estrie.org](http://www.dira-estrie.org)

Dénoncer-informer-référer-accompagner-prévenir et contrer la maltraitance faite aux aînés.

### **Le Seuil de l'Estrie inc.**

1335 Rue King Ouest

Sherbrooke (Qc)

819 821-2420

Sur rendez-vous : aide aux hommes, femmes, couples ou adolescents en gestion de colère.

Support aux hommes qui entreprennent une démarche sérieuse face à la violence de certains comportements.

### **CALACS de l'Estrie**

Sherbrooke (Qc)

819 563-9999

Centre d'aide et de lutte pour femmes victimes d'agressions à caractère sexuelle.

### **CAVAC de l'Estrie**

309, rue Marquette,

Sherbrooke (Qc)

819 820-2822

Centre d'aide aux victimes d'un acte criminel.

## Transport



### **amigoexpress.com**

Covoiturage interurbain

1 877 264-4697

### **Location de véhicule à prix réduit**

#### **Communauto**

[communauto.com](http://communauto.com)

166, rue King Ouest, bur. 102  
Sherbrooke (Qc)

819 563-9191

#### **turo.com**

Plate-forme d'autopartage

- Réservation de voiture en ligne
- Assurances comprises

#### **SAAQ**

Société de l'assurance automobile du Québec

1 800 463-6890

Pour indemnisation.



### **Société de transport de Sherbrooke (STS)**

[sts.qc.ca](http://sts.qc.ca)

819 564-2687

### **Solidarité transport**

Le programme offre une **réduction de 40%** sur la passe d'autobus mensuelle.

Inscription :

[www.solidaritetransport.ca](http://www.solidaritetransport.ca)

### **R.U.T.A.S.M.**

189, rue Laurier, local 103  
Sherbrooke (Qc)

819 562-3311

Regroupement des usagers du transport adapté du Sherbrooke métropolitain. Respecter les droits des personnes handicapées à des services adéquats et plus sécuritaires.

### **Transport des Alentours**

95, rue Merry Nord, local 313  
Magog (Qc)

819 843-3350

R.U.T.A.S.M.

## Habitation



### Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie cooperativehabitation.coop

548, rue Dufferin  
Sherbrooke (Qc)

819 566-6303

### Office Municipal d'habitation de Sherbrooke (OMH)

22, rue William-Ives, bur. 100  
Sherbrooke (Qc)

819 566-7868

Gérer et fournir des logements subventionnés pour les familles, personnes seules et retraitées à faibles revenus.

### Avantages déménagement

819 446-5720

Service de déménagement à prix modique.

### Villa Marie-Claire

470, rue Victoria  
Sherbrooke, QC

819 563-1622 poste 2

Hébergement pour les femmes pendant leur grossesse ou pour un séjour de la mère avec ses enfants âgés entre 0 et 5 ans.

### Allocation logement

2665, rue King Ouest, 4<sup>e</sup> étage  
Sherbrooke (Qc)

1 855 291-6467

Allocation pour personne seule ou en couple âgée de 50 ans ou plus; pour famille à faible revenu comptant au moins un enfant à charge.

### Association des locataires de Sherbrooke Inc.

421, rue Wellington Sud  
Sherbrooke (Qc)

819 791-1541

Défense des droits des locataires.

### Coop de Solidarité l'Autre-Toit

57, rue Richmond  
Sherbrooke, QC

info@autretoit.coop

819 993-2288

Logement permanent avec soutien communautaire à des personnes itinérantes ou à risque d'itinérance de la région sherbrookoise.

### APPART

appart@autretoit.coop  
819 791-0400

Accompagnement et soutien pour personnes itinérantes à la recherche d'un toit.

## Services à petits prix

### Centre de formation professionnelle 24-Juin

639, rue du 24-Juin  
Sherbrooke (Qc)

Ouvert de septembre à mai.



### \* Coiffure

819 822-5420 poste 17134.

Coupe de cheveux pour hommes et femmes, coloration et traitements spéciaux à prix moindre.

### \* Esthétique

819822-5420 poste 17135

Soin facial: 25\$

Épilation à la cire: 10\$ (jambe)

Épilation électrique : coût à la minute.



### \* Assistance dentaire

819 822-5420 poste 17127

Service de nettoyage et traitement de prévention contre les caries à prix moindre.

Exclusion : ne font aucune réparation et radiographie.

Critère : service offert aux enfants de 3 à 12 ans selon l'horaire scolaire.

### École d'hôtellerie 24-Juin

164 rue Wellington Nord  
Sherbrooke (Qc)

819 822-5484



Vente à prix réduit de viande, de pâtisseries et de repas en salle à manger



### LUNETTES

Service de lunetterie accessible et mobile. Apportez votre prescription.

### Mam'zelles Lunettes

Du lundi au vendredi  
sur rendez-vous : 819-432-7762  
mamzelleslunettes.org

### Monsieur Lunettes

Jeudi sur rendez-vous: 450 693-0852  
monsieurlunettes.net

FADOQ - Région Estrie  
2050, rue King ouest, bureau 020  
Sherbrooke



### Clinique denturologie

CEGEP Édouard Montpetit  
Longueuil

450 679-2631 poste 2511

### Hygiène dentaire

Soins préventifs: 50 \$

Enfant 13 ans et moins: 20 \$



## NOTES



### La Chaudronnée

470, rue Bowen Sud  
Sherbrooke (Qc)  
819 821-2311

### Salle à manger fermée temporairement

### Les Savoureux du comptoir

(repas à emporter)

- **Offerts à tous:** familles, couples ou personne seules
- **1\$ le repas** (admissibilité seuil de faibles revenus)
- **Plus de 20 choix différents** (poulet, bœuf, poisson, végétarien)

### Ouvert: lundi au vendredi

**13h à 16h** sans rendez-vous  
**Porte 7 (à l'arrière de la bâtisse)**  
Apportez une preuve de revenus pour l'inscription

### La Grande Table

1255, rue Daniel, bureau 135  
Sherbrooke (Qc)  
819 821-5505

### Cuisine collective

#### Le Blé d'Or de Sherbrooke

1765, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke (Qc)

819 820-1231

### Cuisiner en groupe

Toutes personnes ou familles vivant une situation d'insécurité alimentaire ou souhaitant développer son autonomie alimentaire.

Services en matinée et en après-midi (peut ouvrir le soir ou la fin de semaine, si besoins).

### Sercovie (Popote roulante)

300 rue du Conseil, 2e étage  
Sherbrooke (Qc)

819 565-1066

### Repas préparé: \$6.25

Dîner chaud livrés à domicile. Il faut être âgé de 70 ans et plus ou remplir une des conditions suivantes : perte d'autonomie, être malade, convalescence, handicap physique, complications pendant la grossesse ou après l'accouchement.

### Repas frais ou congelés: 6\$ et +

Des repas frais ou congelés sont aussi disponibles à la cafétéria.  
Lundi au jeudi de 8h à 15h et le vendredi de 8h à 13h.

### Format familial disponible



## Ressources d'écoute / d'aide / d'urgence



### Secours-Amitié Estrie

819 564-2323

Offre son service d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel à toutes les personnes de l'Estrie qui ressentent le besoin de se confier et d'être écoutées.

### Tel-Jeunes

1 800 263-2266

Ressource confidentielle et accessible pour tous les enfants et les jeunes du Québec.

### Tel-Aide

1 877 700-2433

Ligne d'écoute confidentielle.

### Gai Écoute

1 888 505-1010

Centre d'écoute et de renseignements pancanadien bilingue pour les personnes concernées par les questions liées à l'orientation sexuelle et à l'identité du genre.

### JEVI—Centre de prévention du suicide-Estrie

1 866 277-3553

### Urgence détresse

819 780-2222

Service qui vise à permettre aux personnes vivant des situations de crise d'obtenir de l'aide de façon rapide.

### MomentHom

#### Centre d'entraide pour hommes de l'Estrie

819 563-0303

Accueillir et répondre aux besoins des hommes qui vivent des situations de vulnérabilité.

### Centres des femmes

#### la Parolière

819 569-0140

Soutenir toute femme qui désire entreprendre une démarche de croissance et développer son potentiel.

### La Cordée, ressource alternative en santé mentale

819 565-1225

Intervient auprès des personnes ayant des problèmes de santé mentale et d'ordre émotionnel.

### L'autre Rive

819 564-0676

Organisme qui vient en aide aux personnes souffrantes de phobies, peurs ou d'anxiété.

## Autres ressources utiles

### **Service d'aide domestique de la région de Coaticook**

819 849-7716

Rendre accessible des services d'aide à domicile de qualité favorisant le maintien à domicile des personnes âgées, handicapées, convalescentes et des familles de la MRC de Coaticook.

### **Société d'habitation du Québec**

1 800 463-4315

Différents programmes pour de l'aide au logement.

### **Cultures du cœur - Estrie**

CHSLD Saint-Joseph, local 015  
611, boul. Queen-Victoria  
Sherbrooke (Qc)

819 780-2220 p.47191

Offrir des billets de spectacle et des sorties culturelles gratuites pour les personnes à faibles revenus.

### **Coalition sherbrookoise pour le travail de rue**

61, rue Wellington sud  
Sherbrooke (Qc)

819 822-1736

### **Estrie Aide**

345, rue Wellington sud  
Sherbrooke (Québec)

819 346-9714

Aide pour la rentrée scolaire (fournitures scolaires, boîte à lunch, sac d'école).

### **CHAS**

1287, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke (Qc)

819 562-6875

Hébergement de transition pour les 17-30 ans vivant avec un trouble de santé mentale.

### **L'Accorderie de Sherbrooke**

1551, rue Dunant  
Sherbrooke (Qc)

819 780-2867

Échange de services qui n'est pas monnayable en argent. Diverses autres activités.

## Ressources alimentaires (dépannage)

### **Moisson Estrie**

520, 10e Avenue Sud  
Sherbrooke (Qc)

819 562-5840

Service de dépannage alimentaire pour personnes à faibles revenus.

### **Armée du Salut**

112, rue Wellington Sud,  
bureau 202  
Sherbrooke (Qc)

819 566-6298

Dépannage alimentaire une fois par mois après évaluation de la situation.

Soupers variées 3 fois semaine:  
mercredi, jeudi et vendredi  
16h30 et 17h30

### **Fondation Rock Guertin Dépannage alimentaire & Panier de l'espoir**

Faire une demande début novembre au début décembre  
[www.rockguertin.com](http://www.rockguertin.com)

819 562-0401

*Par la poste:*

1061, rue de Cherbourg  
Sherbrooke (Qc) J1K 0A8

### **Le Samaritain**

531, rue Montréal  
Sherbrooke (Québec)  
819 563-8457



### **G-conomi\$e**

627, rue King Est  
Sherbrooke (Qc)

- Pain à rabais \$1,75
- Produits d'épicerie à rabais
- Gâteaux, tartes 50% et plus
- Viande 45-50% rabais

### **Commun'action Sainte-Jeanne D'Arc**

1010, rue Fairmont  
Sherbrooke (Qc)

819 239-9444

[www.commun-action.ca](http://www.commun-action.ca)

- Solidarité alimentaire
- Épicerie solidaire

## Défense de droits



### **ACEF-Estrie**

187, rue Laurier, local 202  
Sherbrooke (Qc)  
819 563-8144

Aide les individus à prendre en charge la défense de leurs droits.

Fait la promotion et la défense des intérêts des consommateurs à moyens et faibles revenus.

### **ÉCONOLOGIS :**

*Le Service d'économie d'énergie de l'ACEF Estrie*  
819 563-1585

### **AQDR - Section Estrie**

300, rue du Conseil  
Sherbrooke (Qc)

819 829-2981

Défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

### **CAAP-Estrie**

819 823-2047

Vous assister et vous accompagner lors d'une démarche de plainte dans le réseau de la santé et des services sociaux.

### **Promotion handicap Estrie**

Défense des droits et libertés des personnes handicapées de l'Estrie  
819 565-7708

### **Action Plus de Sherbrooke**

172, rue Elaine C. Poirier, #112  
Sherbrooke (Qc)

819 564-4418

Défense des droits et support pour les personnes prestataires de l'aide sociale.

### **PRO-DEF Estrie**

33, rue Brooks  
Sherbrooke (Qc)

819 822-0363

Fait la promotion et la défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

Informé et soutenir la personne dans l'exercice de son droit.

### **Mouvement des chômeurs et chômeuses de l'Estrie**

187, rue Laurier, local 215  
Sherbrooke (Qc)

819 566-5811

### **Illusion Emploi**

187, rue Laurier, local 216

819 569-9993

Défense et promotion des droits des travailleuses et travailleurs non-syndiqués.

## Ressources pour les aînés

### **Les petits frères**

1181, rue Bowen Sud  
Sherbrooke (Qc)

819 821-4411

Briser l'isolement des personnes de 75 ans et + par de l'accompagnement.

### **Réseau d'Amis de Sherbrooke**

2634 Rue Galt Ouest  
Sherbrooke (Qc)

819 562-2494

Briser la solitude des personnes de 65 ans et +, en perte d'autonomie, et favoriser leur maintien à domicile.

### **Rayon de soleil de l'Estrie**

235, rue Morris,  
Sherbrooke (Qc)

819-565-5487

Activités multiples pour les personnes de 50 ans et +. Favoriser l'autonomie et la prise en charge chez les personnes aînées.

### **Pension de la sécurité de la vieillesse**

1 800 277-9915

### **Régie des rentes du Québec**

1 800 463-5185

### **CARACGS—Centre d'activités récréatives des aînés et autres générations de Sherbrooke**

320-A, rue Mère-Thérèse  
Sherbrooke (Qc)

819-569-1000

### **Coopérative de services à domicile de l'Estrie**

554, rue Dufferin  
Sherbrooke (Qc)

819 823-0093

Divers services offerts en lien avec l'entretien de son logement.

### **Sercovie: Carrefour pour aînés**

300, rue du Conseil  
Sherbrooke (Qc)

819 565-1066 #119

- Activités de loisirs et de bénévolat pour les personnes de 50 ans et plus.
- Service de repas livrés à domicile (Popote roulante).

### **DIRA-Estrie**

300 rue du Conseil, bureau 307  
Sherbrooke (Qc)

819 346-0679

Prévenir et contrer la maltraitance envers les aînés (55 ans et plus).



## Ressources pour les familles et pour la rentrée scolaire

### **Maison de la Famille de Sherbrooke**

72, rue Victoria  
Sherbrooke (Qc)  
819 791-4142

Favoriser le mieux-être psychosocial des couples et des familles et ainsi améliorer leur qualité de vie.

### **Famille Espoir**

1520, Rue Dunant,  
Sherbrooke (Qc)  
819 569-7923

Lieu de rassemblement pour les familles et activités socio-éducatives.

### **R.A.M.E Estrie**

Réseau d'appui aux familles monoparentales et recomposées de l'Estrie  
819 822-3451

### **Bulle et baluchon**

1255, rue Daniel,  
Sherbrooke (Qc)  
819 822-6046

Centre de prévention de la violence contre les enfants.

- Ateliers pour enfants et adultes
- Soutien et références

### **Centre d'Entraide Plus de l'Estrie**

421 rue Papineau  
Sherbrooke (Qc)  
819 563-5656

Aide aux personnes à mobilité réduite, trouble de santé mentale en en faisant le ménage, du gardiennage ou autres tâches difficiles pour les personnes.

### **Fondation Maman Dion**

[fondationmamandion.org](http://fondationmamandion.org)  
1 866 430-3466

Pour la rentrée scolaire:  
Sac d'école, articles de bases, vêtements, lunettes.

*\*La demande doit être faite de janvier à mars en remplissant un formulaire sur internet .*

### **Fondation Christian Vachon**

819 212-5866

Service de boîte à lunch, vêtements, matériel et activités scolaires.

*L'enfant doit fréquenter une école parrainée par la Fondation.*



## Ressources vestimentaires et de biens



### **Friperie Le Gabert**

524, rue King Est  
Sherbrooke (Qc)  
819 562-4824

### **Friperie La Chiffonnerie**

1265 Rue Belvédère Sud  
819 820-9803

### **T.A.F.I. & Compagnie**

104, rue Wellington Nord  
Sherbrooke (Qc)  
819 346-9912

Vêtements usagés seulement.

### **Friperie La Cigogne**

1279, rue Grégoire  
Sherbrooke (Qc)  
(819) 565-9694

### **Comptoir familial de Sherbrooke**

151, rue Bowen Nord  
Sherbrooke (Qc)  
819 569-5336

Vêtements, jouets, vaisselle et articles d'occasions.

### **L'Armée du Salut**

112, rue Wellington Sud  
Sherbrooke (Qc)  
819 566-6298

Magasin de vêtements et d'articles d'occasion.

### **Estrie Aide**

345, rue Wellington Sud  
Sherbrooke (Qc)  
819 346-9714

Vêtements, meubles, jouets, vaisselle et articles d'occasions

### **Partage St-François**

115 Rue Galt Ouest  
Sherbrooke (Qc)  
819 821-2233

Héberge et accompagne des hommes et des femmes vivant des difficultés de toute sorte.

Le **Comptoir**: Articles de tous genres à bas prix.

