

Bottin des ressources



Pour savoir où vous diriger ...

Table des matières

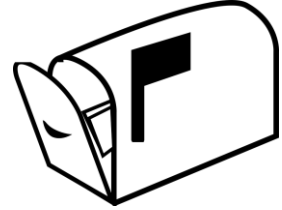
Déménager	3
Ressources gouvernementales.....	4
Services courants.....	5
Transport.....	5
Immigration et communautés culturelles.....	6
Habitation.....	7
Ressources d'écoute / d'aide / d'urgence	8
Autres ressources utiles.....	9
Ressources pour les aînés.....	10
Ressources pour la famille et pour la rentrée scolaire	11
Ressources vestimentaires et de biens.....	12
Défense de droits.....	13
Ressources alimentaires.....	14
Ressources alimentaires (repas préparés).....	15
Services à petits prix.....	16
Ressources en prévention de la violence.....	17
Ressources à l'endettement.....	18
Ressources pour les étudiantes et les étudiants.....	19

Déménager

Vous déménagez ? En une seule démarche, transmettez votre nouvelle adresse aux six ministères et organismes participants :
www.adresse.gouv.qc.ca ou **1 877 644-4545** (sans frais).

Cartes, permis, certificats et inscriptions

- Carte d'assurance maladie
- Inscription sur la liste électorale permanente
- Permis de conduire
- Vignette de stationnement pour personnes handicapée.



Impôt et placements financiers

- Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés
- Crédit d'impôt pour solidarité
- Prime au travail
- Produits d'épargne et de retraite Épargne Placements Québec

Rentes et pensions

- Rente d'invalidité de la Régie des Rentes du Québec
- Rente de conjoint survivant de la Régie des Rentes du Québec
- Rente de retraite de la Régie des rentes du Québec
- Rente d'orphelin versée par la Régie des rentes du Québec

Indemnités, prestations et autres formes d'aide financière

- Allocation-logement
- Indemnités à la suite d'un accident de la route relativement à des dommages corporels
- Mesure de Soutien aux enfants
- Programme d'aide sociale
- Programme de prêts et bourses (consulter Internet)
- Régime québécois d'assurance parentale (1 888 610-7727)

Autres changements à effectuer

- Hydro-Sherbrooke 819-821-5622
- Hydro-Québec 1 888 385-7252



Ressources gouvernementales



Revenu Québec Info-remboursement (impôt) 1 888 811-7362 Renseignements généraux 1 800 267-6299	Assurance-emploi (chômage) Service Canada 50 Place de la Cité Sherbrooke (Qc) 819 564-5864
Crédit de solidarité 1 855 291-6467	Allocation canadienne pour enfants 1 800 387-1194
Palais de Justice de Sherbrooke 375, rue King Ouest Sherbrooke (Qc) 819 822-6910	Allocation famille (Québec) 1 800 667-9625 Aide financière versée aux familles admissibles ayant un enfant à charge de moins de 18 ans qui réside avec elles.
Aide juridique 225, rue King Ouest Sherbrooke (Qc) 819 563-6122	Centre local d'Emploi (CLE) Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale 70, King Ouest, bureau 100 Sherbrooke (Qc) 819 820-3411
Agence du revenu du Canada 1 800 959-7383	Crédit TPS 1 800-387-1194
Formulaire d'impôt 1 800 959-3376	Téléremboursement (impôt) 1 800 959-1958
Députée Christine Labrie Sherbrooke 230, rue King Ouest, bureau 301 Sherbrooke (Qc) 819 569-5646	Députée provinciale Geneviève Hébert Saint-François 373, rue King Est, bureau 203-B Sherbrooke (Qc) 819 565-3667
Députée fédérale Élisabeth Brière Sherbrooke 1650 Rue King Ouest Sherbrooke, QC J1J 2C3 819 564-4200	Service de recouvrement du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale 2130, rue King Ouest Sherbrooke (Qc) 1 800 463-5644
Ministère de l'éducation du Québec 1 877 643-3750 Demande de prêts et bourses et de paiements différés. Simulateur de calcul des prêts et bourses du MEQ : 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 et 1 888 672-2556
JuridiQC.gouv.qc.ca Guichet unique d'information juridique	Programme d'aide sociale et Programme de solidarité sociale 1 877 767-8773

Services courants

<p>Bell Canada Service de recouvrement 1 800-681-9117</p>	<p>Hydro-Sherbrooke 819 821-5622</p>
<p>CSSS-IUGS Centre de santé et services sociaux 819 780-2222</p>	<p>Panne et signalement d'un bris 24h/7 jours : 819 821-5728</p>
<p>Vidéotron Service de recouvrement 1 877 380-2511 1 514 380-9106</p>	<p>Ville de Sherbrooke Contentieux À rejoindre quand la ville est un de vos créanciers 819 821-5400</p>

Transport

<p>amigoexpress.com Covoiturage interurbain 1 877 264-4697</p>	<p>Location de véhicule à prix réduit</p>
<p>Transport des Alentours 95, rue Merry Nord, local 313 Magog (Qc) 819 843-3350</p> <p>Service de transport pour personne vivant avec un handicap physique ou mental.</p>	<p>Communauto communauto.com 166, rue King Ouest, bur. 102 Sherbrooke (Qc) 819 563-9191</p>  <p>turo.com Plate-forme d'autopartage · Réservation de voiture en ligne · Assurances comprises</p>
<p>Société de transport de Sherbrooke (STS) sts.qc.ca 819 564-2687</p>  <p>Solidarité transport Le programme offre une réduction de 40% sur la passe d'autobus mensuelle.</p> <p>Inscription : www.solidaritetransport.ca</p>	<p>R.U.T.A.S.M. 189, rue Laurier, local 103 Sherbrooke (Qc) 819 562-3311</p> <p>Regroupement des usagers du transport adapté du Sherbrooke métropolitain. Respecter les droits des personnes handicapées à des services adéquats et plus sécuritaires.</p>
<p>SAAQ Société de l'assurance automobile du Québec Pour indemnisation : 1 800 463-6890</p>	

Immigration et communautés culturelles

<p>Service d'aide aux Néo-canadiens (SANC) 530, rue Prospect Sherbrooke (Qc) 819 566-5373</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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 	<p>Centre pour femmes immigrantes de Sherbrooke 942, rue Belvédère Sud, Sherbrooke (Qc) 819 822-2259</p> <p>Soutenir les femmes immigrantes dans leur processus d'intégration sociale et professionnelle.</p> <p>Fournir de l'aide à l'information, à la défense des droits, à la sensibilisation au milieu et à la formation linguistique</p>
<p>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</p>	<p>Immigration—Québec Direction régionale de l'Estrie 202, rue Wellington Nord Sherbrooke (Qc) 819 820-3606 poste 40028 ou 1 888 879-4288 direction.estrie@micc.gouv.qc.ca</p> <p>Renseignements et service à la clientèle</p>
<p>Mouvement MultiEthnique Promouvoir les valeurs socioculturelles et organiser des activités qui faciliteront les échanges culturels. 856 rue Elm 819 580-2820</p>	<p>Actions interculturelles de développement et d'éducation 465, rue Lawford Sherbrooke (Qc) 819 822-4180</p> <p>Organisation à but non lucratif qui vise le rapprochement interculturel</p>

Habitation



<p>Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie cooperativehabitation.coop 548, rue Dufferin Sherbrooke (Qc)</p> <p>819 566-6303</p>	<p>Office Municipal d'habitation de Sherbrooke (OMH) 22, rue William-Ives, bur. 100 Sherbrooke (Qc)</p> <p>819 566-7868</p>
<p>Association des locataires de Sherbrooke Inc. 421, rue Wellington Sud Sherbrooke (Qc) 819 791-1541</p> <p>Défense des droits des locataires.</p>	<p>Villa Marie-Claire 470, rue Victoria Sherbrooke, QC</p> <p>819 563-1622 poste 2</p> <p>Hébergement pour les femmes pendant leur grossesse ou pour un séjour de la mère avec ses enfants âgés entre 0 et 5 ans.</p>
<p>Coop de Solidarité l'Autre-Toit 57, rue Richmond Sherbrooke, QC info@autretoit.coop</p> <p>819 993-2288</p> <p>Logement permanent avec soutien communautaire à des personnes itinérantes ou à risque d'itinérance de la région sherbrookoise.</p>	<p>Allocation logement 2665, rue King Ouest, 4^e étage Sherbrooke (Qc)</p> <p>1 855 291-6467</p> <p><u>Allocation mensuelle au logement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">· Personnes âgées de 50 ans ayant des revenus inférieurs à 17 403 \$ par année.· Famille avec enfant ayant des revenus inférieurs à 26 508 \$ par année.
<p>APPART appart@autretoit.coop 819 791-0400</p> <p>Accompagnement et soutien pour personnes itinérantes à la recherche d'un toit.</p>	<p>Avantages déménagement 819 446-5720</p> <p>Service de déménagement à prix modique.</p>

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




<p>Secours-Amitié Estrie 819 564-2323</p> <p>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.</p>	<p>MomentHom Centre d'entraide pour hommes de l'Estrie 819 563-0303</p> <p>Accueillir et répondre aux besoins des hommes qui vivent des situations de vulnérabilité.</p>
<p>Tel-Jeunes 1 800 263-2266</p> <p>Ressource confidentielle et accessible pour tous les enfants et les jeunes du Québec.</p>	<p>L'autre Rive 819 564-0676</p> <p>Organisme qui vient en aide aux personnes souffrantes de phobies, peurs ou d'anxiété.</p>
<p>Tel-Aide 1 877 700-2433</p> <p>Ligne d'écoute confidentielle.</p>	<p>JEVI—Centre de prévention du suicide-Estrie 1 866 277-3553</p>
<p>Gai Écoute 1 888 505-1010</p> <p>Centre d'écoute et de renseignements pancanadien bilingue pour les personnes concernées pas les questions liées à l'orientation sexuelle et à l'identité du genre.</p>	<p>La Cordée, ressource alternative en santé mentale 819 565-1225</p> <p>Intervient auprès des personnes ayant des problèmes de santé mentale et d'ordre émotionnel.</p>
<p>Centres des femmes la Parolière 819 569-0140</p> <p>Soutenir toute femme qui désire entreprendre une démarche de croissance et développer son potentiel.</p>	<p>Urgence détresse 819 780-2222</p> <p>Service qui vise à permettre aux personnes vivant des situations de crise d'obtenir de l'aide de façon rapide.</p>

Autres ressources utiles

<p>Service d'aide domestique de la région de Coaticook 819 849-7716</p> <p>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.</p>	<p>Estrie Aide 345, rue Wellington sud Sherbrooke (Québec) 819 346-9714</p> <p>Aide pour la rentrée scolaire (fournitures scolaires, boîte à lunch, sac d'école).</p>
<p>Société d'habitation du Québec 1 800 463-4315</p> <p>Différents programmes pour de l'aide au logement.</p>	<p>Coalition sherbrookoise pour le travail de rue 61, rue Wellington Sud Sherbrooke (Qc) 819 822-1736</p>
<p>Cultures du cœur - Estrie CHSLD Saint-Joseph, local 015 611, boul. Queen-Victoria Sherbrooke (Qc) 819 780-2220 p.47191</p> <p>Offrir des billets de spectacle et des sorties culturelles gratuites pour les personnes à faibles revenus.</p>	<p>L'Accorderie de Sherbrooke 1551, rue Dunant Sherbrooke (Qc) 819 780-2867</p> <p>Échange de services qui n'est pas monnayable en argent. Diverses autres activités.</p>
<p>CHAS 1287, rue Belvédère Sud Sherbrooke (Qc) 819 562-6875</p> <p>Hébergement de transition pour les 17-30 ans vivant avec un trouble de santé mentale.</p>	

Ressources pour les aînés


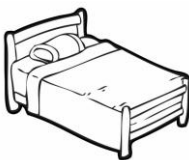

<p>Les petits frères 1181, rue Bowen Sud Sherbrooke (Qc) 819 821-4411</p> <p>Briser l'isolement des personnes de 75 ans et + par de l'accompagnement.</p>	<p>CARACGS—Centre d'activités récréatives des aînés et autres générations de Sherbrooke 320-A, rue Mère-Thérèse Sherbrooke (Qc) 819-569-1000</p> 
<p>Réseau d'Amis de Sherbrooke 2634 Rue Galt Ouest Sherbrooke (Qc) 819 562-2494</p> <p>Briser la solitude des personnes de 65 ans et +, en perte d'autonomie, et favoriser leur maintien à domicile.</p>	<p>Coopérative de services à domicile de l'Estrie 554, rue Dufferin Sherbrooke (Qc) 819 823-0093</p> <p>Divers services offerts en lien avec l'entretien de son logement.</p>
<p>Rayon de soleil de l'Estrie 235, rue Morris, Sherbrooke (Qc) 819-565-5487</p> <p>Activités multiples pour les personnes de 50 ans et +. Favoriser l'autonomie et la prise en charge chez les personnes aînées.</p>	<p>Sercovie : Carrefour pour aînés 300, rue du Conseil Sherbrooke (Qc) 819 565-1066 #119</p> <ul style="list-style-type: none"> · Activités de loisirs et de bénévolat. pour les personnes de 50 ans et plus. · Service de repas livrés à domicile (Popote roulante).
<p>Pension de la sécurité de la vieillesse 1 800 277-9915</p>	<p>DIRA-Estrie 300 rue du Conseil, bureau 307 Sherbrooke (Qc)</p> <p>819 346-0679</p>
<p>Régie des rentes du Québec 1 800 463-5185</p>	<p>Prévenir et contrer la maltraitance envers les aînés (55 ans et plus).</p>

Ressources pour les familles et pour la rentrée scolaire



<p>Maison de la Famille de Sherbrooke 72, rue Victoria Sherbrooke (Qc) 819 791-4142</p> <p>Favoriser le mieux-être psychosocial des couples et des familles et ainsi améliorer leur qualité de vie.</p>	<p>Centre d'Entraide Plus de l'Estrie 421 rue Papineau Sherbrooke (Qc) 819 563-5656</p> <p>Aide aux personnes à mobilité réduite, trouble de santé mentale en en faisant le ménage, du gardiennage ou autres tâches difficiles pour les personnes.</p>
<p>R.A.M.E Estrie Réseau d'appui aux familles monoparentales et recomposées de l'Estrie 819 822-3451</p>	<p>Fondation Maman Dion fondationmamandion.org 1 866 430-3466</p> <p>Pour la rentrée scolaire: Sac d'école, articles de bases, vêtements, lunettes.</p> <p><i>*La demande doit être faite de janvier à mars en remplissant un formulaire sur internet.</i></p>
<p>Club Rotary de Sherbrooke Fourniture et matériel scolaire 819 452-2665</p>	
<p>Bulle et baluchon 1255, rue Daniel, Sherbrooke (Qc) 819 822-6046</p> <p>Centre de prévention de la violence contre les enfants.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ateliers pour enfants et adultes · Soutien et références 	<p>Fondation Christian Vachon 819 212-5866</p> <p>Service de boîte à lunch, vêtements, matériel et activités scolaires.</p> <p><i>L'enfant doit fréquenter une école parrainée par la Fondation.</i></p>
<p>Famille Espoir 1520, Rue Dunant, Sherbrooke (Qc) 819 569-7923</p> <p>Lieu de rassemblement pour les familles et activités socio-éducatives.</p>	

Ressources vestimentaires et de biens

<p>Estrie Aide 345, rue Wellington Sud Sherbrooke (Qc) 819 346-9714</p>  <p>Vêtements, meubles, jouets, vaisselle et articles d'occasions</p>	<p>L'Armée du Salut 112, rue Wellington Sud Sherbrooke (Qc) 819 566-6298</p> <p>Magasin de vêtements et d'articles d'occasion.</p>
<p>Partage St-François 115 Rue Galt Ouest Sherbrooke (Qc) 819 821-2233</p>  <p>Héberge et accompagne des hommes et des femmes vivant des difficultés de toute sorte.</p> <p>Le Comptoir : Articles de tous genres à bas prix.</p>	<p>Friperie Le Gabert 524, rue King Est Sherbrooke (Qc) 819 562-4824</p> <hr/> <p>Friperie La Chiffonnerie 1265 Rue Belvédère Sud</p> <p>819 820-9803</p>
<p>T.A.F.I. & Compagnie 104, rue Wellington Nord Sherbrooke (Qc) 819 346-9912</p> <p>Vêtements usagés seulement.</p>	<p>Comptoir familial de Sherbrooke 151, rue Bowen Nord Sherbrooke (Qc) 819 569-5336</p> <p>Vêtements, jouets, vaisselle et articles d'occasions.</p>
<p>Friperie La Cigogne 1279, rue Grégoire Sherbrooke (Qc) 819 565-9694</p> 	

Défense de droits



<p>ACEF-Estrie 187, rue Laurier, local 202 Sherbrooke (Qc) 819 563-8144</p> <p>Aide les individus à prendre en charge la défense de leurs droits.</p> <p>Fait la promotion et la défense des intérêts des consommateurs à moyens et faibles revenus.</p> <p>ÉCONOLOGIS : <i>Service d'économie d'énergie de l'ACEF Estrie</i> 819 563-1585</p>	<p>PRO-DEF Estrie 33, rue Brooks Sherbrooke (Qc) 819 822-0363</p> <p>Fait la promotion et la défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.</p> <p>Informé et soutenir la personne dans l'exercice de son droit.</p>
<p>AQDR - Section Estrie 300, rue du Conseil Sherbrooke (Qc) 819 829-2981</p> <p>Défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.</p>	<p>Action Plus de Sherbrooke 172, rue Elaine C. Poirier, #112 Sherbrooke (Qc) 819 564-4418</p> <p>Défense des droits et support pour les personnes prestataires de l'aide sociale.</p>
<p>CAAP-Estrie 819 823-2047</p> <p>Vous assister et vous accompagner lors d'une démarche de plainte dans le réseau de la santé et des services sociaux.</p>	<p>Mouvement des chômeurs et chômeuses de l'Estrie 187, rue Laurier, local 215 Sherbrooke (Qc) 819 566-5811</p>
<p>Promotion handicap Estrie Défense des droits et libertés des personnes handicapées de l'Estrie 819 565-7708</p>	<p>Illusion Emploi 187, rue Laurier, local 216 819 569-9993</p> <p>Défense et promotion des droits des travailleuses et travailleurs non-syndiqués.</p>

Ressources alimentaires (dépannage)



<p>Moisson Estrie 520, 10e Avenue Sud Sherbrooke (Qc) 819 562-5840</p> <p>Service de dépannage alimentaire pour personnes à faibles revenus.</p>	<p>Le Samaritain 531, rue Montréal Sherbrooke (Québec) 819 563-8457</p>
<p>Armée du Salut 112, rue Wellington Sud, Bureau 202 Sherbrooke (Qc) 819 566-6298</p> <p>Dépannage alimentaire une fois par mois après évaluation de la situation.</p> <p>Soupers variées 3 fois semaine: mercredi, jeudi et vendredi 16h30 et 17h30</p>	<p>Solidarité Alimentaire Commun'Action 1010, rue Fairmont Sherbrooke (Qc) 819 239-9444 www.commun-action.ca/alimentation</p> <ul style="list-style-type: none">· Solidarité alimentaire· Épicerie solidaire <p>Les 1^{er} et 3^e jeudi du mois 10h à 17h30 ou sur rendez-vous</p>
<p>Fondation Rock Guertin Dépannage alimentaire & Panier de l'espoir Faire une demande début novembre au début décembre www.rockguertin.com</p> <p>819 562-0401</p> <p><i>Par la poste :</i> 1061, rue de Cherbourg Sherbrooke (Qc) J1K 0A8</p>	

Ressources alimentaires (repas préparés)



<p>La Chaudronnée Pour joindre la Chaudronnée de l'Estrie : 470, rue Bowen Sud Sherbrooke (Québec) 819 821-2311</p> <p>Service de repas aux personnes vivant une situation de pauvreté.</p> <p>Heures d'ouverture: Dîners seulement de 11h00 à 12h45</p> <p>La carte repas: 20\$ pour une carte mensuelle 10\$ pour une carte valable 10 jours 2\$ pour une journée</p>	<p>Cuisine collective Le Blé d'Or de Sherbrooke 1765, rue Belvédère Sud Sherbrooke (Qc) 819 820-1231</p> <p>Cuisiner en groupe Toutes personnes ou familles vivant une situation d'insécurité alimentaire ou souhaitant développer son autonomie alimentaire.</p> <p>Services en matinée et en après-midi (peut ouvrir le soir ou la fin de semaine, si besoins).</p>
<p>Sercovie (Popote roulante) 300 rue du Conseil, 2e étage Sherbrooke (Qc) 819 565-1066</p> <p>Repas préparés : \$6.25 Dîner chaud livrés à domicile. Il faut être âgé de 70 ans et plus <u>ou</u> remplir une des conditions suivantes : perte d'autonomie, être malade, convalescence, handicap physique, complications pendant la grossesse ou après l'accouchement.</p> <p>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.</p> <p>Format familial disponible</p>	<p>La Grande Table 1255, rue Daniel, bureau 135 Sherbrooke (Qc) 819 821-5505</p> <p>Salle à manger <u>temporairement fermée</u></p> <p>Savoureux du comptoir (repas à emporter) Offert à tous : Familles, couples, personnes seules</p> <p>1\$ le repas (admissibilité seuil de faibles revenus)</p> <p>Plus de 20 choix différents Poulet, bœuf, poisson, végétarien</p> <p>Ouvert du lundi au vendredi de 13h à 16h Sans rendez-vous Porte 7 (à l'arrière de la bâtisse) Apportez une preuve de revenus pour l'inscription</p>

Services à petits prix

<p>Centre de formation professionnelle 24-Juin 639, rue du 24-Juin Sherbrooke (Qc)</p> <p><u>Ouvert de septembre à mai.</u></p> <p>* Coiffure 819 822-5420 poste 17134.</p>  <p>Coupe de cheveux pour hommes et femmes, coloration et traitements spéciaux à prix moindre.</p> <p>* Esthétique 819822-5420 poste 17135</p> <p>Soin facial : 25\$ Épilation à la cire : 10\$ (jambe) Épilation électrique : coût à la minute.</p> <p>* Assistance dentaire 819 822-5420 poste 17127</p> <p>Service de nettoyage et traitement de prévention contre les caries à prix moindre.</p>  <p><u>Exclusion</u> : ne font aucune réparation et radiographie.</p> <p><u>Critère</u> : service offert aux enfants de 3 à 12 ans selon l'horaire scolaire.</p>	<p>École d'hôtellerie 24-Juin 164 rue Wellington Nord Sherbrooke (Qc) 819 822-5484</p>  <p>Vente à prix réduit de viande, de pâtisseries et de repas en salle à manger</p>
<p>G-conomi\$e 627, rue King Est Sherbrooke (Qc)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pain à rabais \$1,75 · Produits d'épicerie à rabais · Gâteaux, tartes 50% et plus · Viande 45-50% rabais 	<p>Service de lunetterie accessible et mobile. Apportez votre prescription.</p>  <p>LUNETTES Mam'zelles Lunettes Du lundi au vendredi sur rendez-vous : 819-432-7762 mamzelleslunettes.org</p> <p>Monsieur Lunettes Jeudi sur rendez-vous: 450 693-0852 monsieurlunettes.net</p> <p>Clinique denturologie CEGEP Édouard Montpetit Longueuil 450 679-2631 poste 2511</p> <p>Hygiène dentaire Soins préventifs : 50 \$ Enfant 13 ans et moins : 20 \$ 450 679-2631 poste 2523 ou 2524</p>  <p>La Mie Des Économies 1120 Rue de Dieppe Sherbrooke (Qc) 819 565-1133</p> <p>Vente à bon prix de surplus de pain, de biscuits, gâteaux, produits bio, sans gluten, etc.</p>



Ressources en prévention de la violence

<p>Centre des femmes La Parolière 217, rue Belvédère Nord Sherbrooke (Qc) 819 569-0140</p> <ul style="list-style-type: none"> · Groupe d'entraide · Service d'accueil et d'écoute · Rencontres individuelles, etc. <p>Frais minimes proportionnels au revenu.</p>	<p>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</p> <p>Dénoncer-informer-référencer-accompagner- prévenir et contrer la maltraitance faite aux aînés.</p>
<p>L'Escale de l'Estrie Sherbrooke (Qc) 819 569-3611</p> <p>Maison d'accueil et d'hébergement venant en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants.</p> <p>Service 24 / 24 hrs, 7 / 7 jrs</p>	<p>Le Seuil de l'Estrie inc. 1335 Rue King Ouest Sherbrooke (Qc) 819 821-2420</p> <p>Sur rendez-vous : aide aux hommes, femmes, couples ou adolescents en gestion de colère.</p> <p>Support aux hommes qui entreprennent une démarche sérieuse face à la violence de certains comportements.</p>
<p>Maison Oxygène Estrie 72, rue Victoria Sherbrooke (Qc) 819 679-8191</p> <p>Lieu d'hébergement temporaire pour hommes et leurs enfants.</p>	<p>CALACS de l'Estrie Sherbrooke (Qc) 819 563-9999</p> <p>Centre d'aide et de lutte pour femmes victimes d'agressions à caractère sexuelle.</p>
<p>CAVAC de l'Estrie 309, rue Marquette, Sherbrooke (Qc) 819 820-2822</p> <p>Centre d'aide aux victimes d'un acte criminel.</p>	<p>AIDE ABUS AINÉS 1 888 489-2287</p> <p>maltraitanceaines.gouv.qc.ca</p>

Ressources à l'endettement



<p>Solutions Budget Plus 79, rue Wellington Nord, bur. 202 Sherbrooke (Qc) 819 563-0535 solutionsbudgetplus.com</p> <p>Aide au budget et au problème d'endettement</p>	<p>Syndic Raymond, Chabot inc. Nathalie Turcotte 455, rue King Ouest, bureau 500 Sherbrooke (Qc) 819 742-0145</p>
<p>Clinique d'impôts 81, rue Wellington Nord 819 562-8656</p> <p>Mardi au jeudi 9h à 12h 13h à 16h</p> <p>La clinique est ouverte <u>tous les jours pendant les mois de mars et d'avril.</u></p> <p>Une équipe de bénévoles formés par Revenu Québec complètent vos déclarations de revenu de la dernière année fiscale.</p>	<p>Dépôt volontaire de Sherbrooke 375, rue King Ouest Sherbrooke (Qc) 819-822-6910</p>
<p>Dossier de Crédit</p> <p>Équifax equifax.com 1 800 465-7166</p> <p>Trans Union du Canada transunion.ca 1 877 713-3393</p>	

Ressources pour les étudiantes et les étudiants



<p>Ressources de l'Université de Sherbrooke Local E1-117 Pavillon de la vie étudiante 2500, boul. de l'Université Sherbrooke (Qc) 819 821-7665</p> <p>www.usherbrooke.ca</p> <p>Fondation FORCE force.espaceweb.usherbrooke.ca</p> <p>La Fondation FORCE est un organisme qui vient en aide aux étudiantes et étudiants de l'Université de Sherbrooke qui éprouvent des difficultés financières.</p>	<p>Ressources du Cégep de Sherbrooke Pavillon 5 475, rue du Cégep Sherbrooke (Qc) 819 564-6350</p> <p>www.cegepsherbrooke.qc.ca</p> <p>Sur ce site, vous pouvez aussi visiter le répertoire des bourses de la Fondation Cégep de Sherbrooke.</p>
--	--

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

www.cabsherbrooke.org