



Centre de recherche et
d'information en consommation
MRC de Sept-Rivières et MRC de la Minganie

fête son anniversaire

et vous offre un cadeau



ANS

CALENDRIER
2025





ÉTABLIR DE SAINES HABITUDES DE CONSOMMATION

À l'aube de la prise de résolutions du jour de l'an, pourquoi ne pas faire le bilan de vos finances et de vos habitudes de consommation afin de repartir la nouvelle année du bon pied ?

Voici quelques points à vérifier :

- Quel est le prix de mes assurances, suis-je trop assuré ?
- Suis-je abonné à des forfaits en ligne que je n'utilise pas ?
- Est-ce que mon forfait cellulaire correspond à mes besoins ?
- Est-ce que mon forfait bancaire correspond à mes utilisations ?
- Suis-je en mesure d'adhérer à des virements automatisés et diminuer mes paiements ?
- Quelles sont les transactions effectuées et les soldes de mes comptes bancaires et cartes de crédit ?

Saviez-vous que :

Si vous êtes dans l'incapacité de faire vos paiements à Hydro-Québec, le CRIC peut négocier pour vous et trouver une entente grâce à sa ligne directe auprès d'Hydro-Québec.

<https://cricn.ca/services/aide-hydro-quebec/>



JANVIER 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1 Jour de l'An	2 Lendemain du jour de l'An	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS

 Allocation famille
Retraite Québec

 Allocation canadienne pour enfants
(ACE)

 TPS

 Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)

 Pension et invalidité
Retraite Québec

 Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)

LES FONDS IRÈNE GAUTHIER



Le CRIC collabore avec Centraide Duplessis en tant que gestionnaire des Fonds Irène Gauthier.

Les Fonds de dernier recours servent à répondre aux besoins urgents ne pouvant être répondus par toutes autres formes d'aide et/ou ressources disponibles sur le territoire.

<https://cricn.ca/services/fonds-irene-gauthier/>



FÉVRIER 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 Saint-Valentin	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS

 Allocation famille Retraite Québec	 Allocation canadienne pour enfants (ACE)	 TPS	 Sécurité de la vieillesse (SV) (SRG)	 Pension et invalidité Retraite Québec	 Crédit d'impôt solidarité (TVQ)
---	---	---	---	--	--

MOIS DE LA FRAUDE



Saviez-vous que mars est le mois de la fraude ?

Qu'est-ce que la fraude d'identité ?

Il y a fraude d'identité (ou vol d'identité) lorsque des criminels volent vos renseignements personnels, puis les utilisent pour se faire passer pour vous.

Protégez vos renseignements personnels

- Conservez vos documents d'identité importants dans un lieu sécurisé.
- Déchiquez tous les documents, avant de les jeter, contenant des renseignements personnels (par exemple les relevés des cartes de crédit et d'autres documents d'identité expirés).
- Partagez vos renseignements personnels uniquement aux sociétés que vous connaissez et en lesquelles vous avez confiance. N'en donnez pas plus qu'il faut.
- Ne laissez pas traîner vos renseignements personnels à la maison, dans votre voiture et au travail.

<https://bureau-concurrence.canada.ca/fraude-arnaques>



MARS 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Journée mondiale des droits des consommateurs	16
17 Saint-Patrick Fête du cric?	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS

 Allocation famille Retraite Québec	 Allocation canadienne pour enfants (ACE)	 TPS	 Sécurité de la vieillesse (SV) (SRG)	 Pension et invalidité Retraite Québec	 Crédit d'impôt solidarité (TVQ)
---	---	---	---	--	--

LA SAISON DES IMPÔTS



Grâce à notre adhésion au Service d'aide à l'impôt - programme des bénévoles (SAIPB), nos consultantes budgétaires accompagnées de nos bénévoles pourront recevoir en toute confidentialité la clientèle admissible à ce service.

Ce service est offert à notre clientèle de Sept-Îles.

Venez nous rencontrer à notre point de service, au 652, avenue de Quen.

Aider, c'est notre priorité!

418-968-6199



AVRIL 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2	3	4 ☾	5	6
7	8	9	10	11	12 ○	13
14	15	16	17	18 Vendredi Saint	19	20 Pâques ☾
21 Lundi de Pâques	22	23	24	25	26	27 ●
28	29	30				

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS



Allocation famille
Retraite Québec



Allocation canadienne pour enfants
(ACE)



TPS



Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)



Pension et invalidité
Retraite Québec



Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)

MINI BUDGET

REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES



PLANIFIER C'EST **GRATUIT !**

Voici 4 principes rudimentaires et toujours garants de succès pour atteindre vos objectifs financiers, budgétaires et personnels :

- 1 Identifier ses valeurs personnelles et familiales :**
 - Se fixer des objectifs réalistes;
 - Établir des priorités saines en lien avec nos objectifs.
- 2 Connaître précisément les revenus dont on dispose :**
 - Établir un budget avec les montants connus.
- 3 Évaluer toutes ses dépenses :**
 - Dépenses fixes régulières (loyer, énergie, télécommunication, prêts);
 - Dépenses fixes irrégulières (rentrée scolaire, taxes, transport);
 - Dépenses variables (alimentation, loisirs et activités).
- 4 Équilibrer ses dépenses avec ses revenus :**
 - Une fois ces opérations terminées, il sera plus facile de répartir vos revenus et vos dépenses en priorisant ce qui est important.

Grâce à ces petites vérifications et principes rudimentaires, vous pourriez économiser davantage, ce qui vous permettra de vous gâter lors de la période estivale !

MAI 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 Fête des Mères
12	13	14	15	16	17	18
19 Journée nationale des patriotes	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS

 Allocation famille Retraite Québec	 Allocation canadienne pour enfants (ACE)	 TPS	 Sécurité de la vieillesse (SV) (SRG)	 Pension et invalidité Retraite Québec	 Crédit d'impôt solidarité (TVQ)
---	---	---	---	--	--



PROTÉGEONS NOS AINÉS

Le 15 juin est la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées. Le Secrétariat aux aînés rappelle l'importance d'agir collectivement pour prévenir et contrer la maltraitance au Québec.

Maltraitance matérielle et/ou financière

La maltraitance matérielle ou financière désigne l'obtention ou l'utilisation frauduleuse, illégale, non autorisée ou malhonnête des biens ou des documents légaux de la personne, ainsi que la dissimulation d'information ou la mésinformation financière ou légale, par exemple :

- Une pression à modifier un testament;
- Les transactions bancaires sans consentement (utilisation d'une carte bancaire, transactions électroniques);
- Le détournement de fonds ou de biens.

Les personnes âgées qui présentent une forme de dépendance envers quelqu'un, qu'elle soit physique, émotionnelle, sociale ou d'affaires, sont plus à risque de subir ce type de maltraitance.

Prenons soin de nos aînés !



JUIN 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
 2	3	4	5	6	7	8
9	10		12	13	14	15 Fête des Pères
16	17		19	20	21 Journée nationale des peuples autochtones	22
23	24 Fête Nationale du Québec	25	26	27	28	29
30						

DATES DE DÉPÔT DE
CERTAINES PRESTATIONS

-  Allocation famille
Retraite Québec
-  Allocation canadienne pour enfants
(ACE)
-  TPS
-  Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)
-  Pension et invalidité
Retraite Québec
-  Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES



LA DÉFENSE DES DROITS DES CONSOMMATEURS



Afin de promouvoir la défense des droits des consommateurs et améliorer la littératie financière de tous, l'équipe du CRIC présente des séances de formation pour l'ensemble de la population.



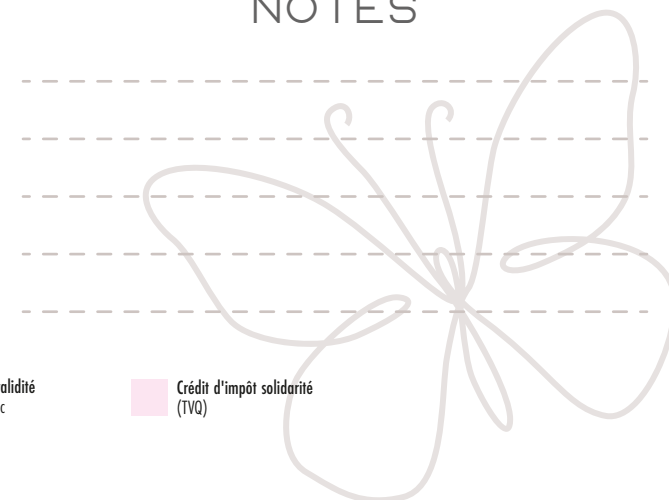
JUILLET 2025



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1 Fête du Canada	☾ 2	3	4	5	6
7	8	9	○ 10	11	12	13
14	15	16	☾ 17	18	19	20
21	22	23	● 24	25	26	27
28	29	30	31			

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES



DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS

 Allocation famille
Retraite Québec

 Allocation canadienne pour enfants
(ACE)

 TPS

 Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)

 Pension et invalidité
Retraite Québec

 Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)

LES ESSENTIELS DE LA RENTRÉE !



Si vous éprouvez des difficultés financières pour l'achat des articles scolaires de votre enfant, le CRIC pourrait vous fournir l'ensemble des fournitures scolaires ainsi que des produits de soins hygiéniques. Les familles désirant bénéficier de cette aide doivent s'inscrire auprès du CRIC. Les rencontres individuelles et la distribution du matériel débiteront dès la mi-juillet et se poursuivront durant l'année.

Cette aide est offerte grâce à la collaboration de son partenaire
et donateur exclusif **ArcelorMittal Exploitation minière Canada.**  **ArcelorMittal**

Contactez l'équipe du CRIC :
418-766-3203



AOÛT 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				☾ 1	2	3
4	5	6	7	8	☉ 9	10
11	12	13	14	15	☾ 16	17
18	19	20	21	22	● 23	24
25	26	27	28	29	30	31

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS



Allocation famille
Retraite Québec



Allocation canadienne pour enfants
(ACE)



TPS



Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)



Pension et invalidité
Retraite Québec



Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)



QU'EST-CE QUE LA **RÉDUFLATION ?**

Qu'est-ce qui se cache derrière cette pratique commerciale, qui consiste à réduire les formats d'un produit sans en diminuer le prix ? Et, surtout, comment la contourner ?

Cette stratégie commerciale est connue sous le nom de « réduflation », traduite de l'anglais « shrinkflation ».

Les formats des aliments ont, en moyenne, fondu de 13 % par rapport à 2016.

La réduflation n'est pas illégale, mais il n'existe pas de loi qui l'encadre au Québec, contrairement à d'autres provinces canadiennes. Les consommateurs peuvent toutefois se référer à l'affichage du prix par unité de mesure, qui permet de comparer les prix au poids et de faire un choix éclairé.

Voici un nouveau projet de loi, adopté le 8 novembre 2024, afin de mieux protéger les consommateurs.

**Adoption à l'unanimité du projet de loi
no 72 pour protéger le portefeuille et le
pouvoir d'achat des familles québécoises.**



SEPTEMBRE 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 Fête du Travail	2	3	4	5	6	○ 7
8	9	10	11	12	13	◐ 14
15	16	17	18	19	20	● 21
22	23	24	25	26	27	28
◐ 29	30 Journée nationale de la vérité et de la réconciliation					

DATES DE DÉPÔT DE
CERTAINES PRESTATIONS

Allocation famille
Retraite Québec

Allocation canadienne pour enfants
(ACE)

TPS

Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)

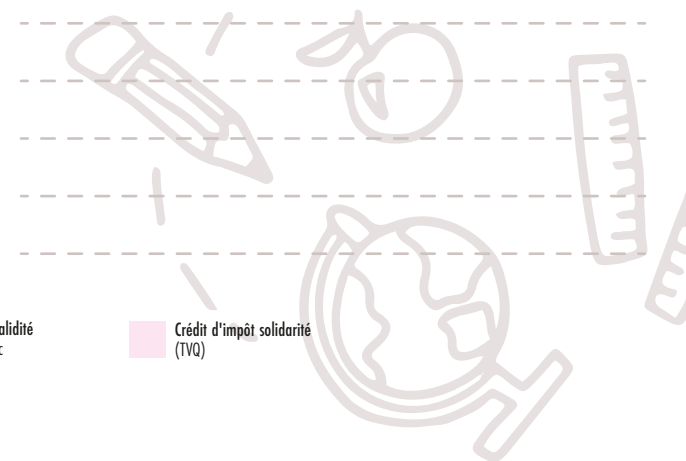
Pension et invalidité
Retraite Québec

Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)

MINI BUDGET

REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES



LES FONDS D'ENTRAIDE DES JARDINS



Quels sont les motifs d'emprunt acceptés ?

- Déménagement;
- Électroménagers et meubles de base;
- Outils permettant d'effectuer un retour sur le marché du travail (ordinateur, imprimante, livres, vêtements) et frais de formation (examen, permis, qualification);
- Soins de santé (lunettes, soins dentaires, déplacement, hébergement);
- Retour aux études.

Comment ça fonctionne ?

Vous devez communiquer avec l'équipe du CRIC pour obtenir un rendez-vous.

418-766-3203 (Port-Cartier)

418-968-6199 (Sept-Îles)



OCTOBRE 2025

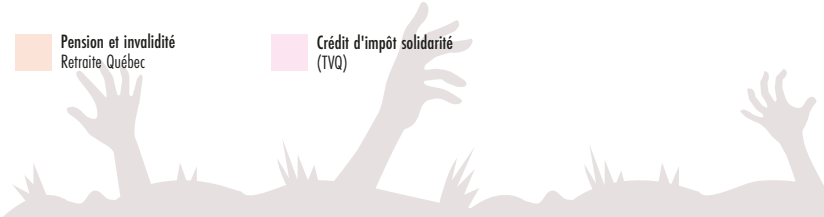
LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 Action de grâces	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 Halloween		

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS

- Allocation famille
Retraite Québec
- Allocation canadienne pour enfants
(ACE)
- TPS
- Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)
- Pension et invalidité
Retraite Québec
- Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)





MOIS DE LA LITTÉRATIE FINANCIÈRE

Novembre, c'est le « Mois de la littératie financière »

Durant le « Mois de la littératie financière », l'Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC) mobilise les Canadiens et travaille avec des organisations des secteurs privés, publics et sans but lucratif afin de renforcer la littératie financière des personnes et des familles.

L'équipe du CRIC a décidé de se joindre une fois de plus au mouvement en distribuant des **Napperons !**

L'inspiration du projet s'est puisée dans la manière conviviale, simple et amusante de transmettre de l'information.

L'objectif global est de distribuer un maximum de napperons durant le mois de novembre aux restaurateurs et organismes participants afin de sensibiliser l'importance de la littératie financière.

**Participez à notre activité de mobilisation
et utilisez nos napperons.**

***Discutez budget, une bouchée
à la fois !***



NOVEMBRE 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Jour du Souvenir	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MINI BUDGET	
REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS



Allocation famille
Retraite Québec



Allocation canadienne pour enfants
(ACE)



TPS



Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)



Pension et invalidité
Retraite Québec



Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)





Survivre au temps des **FÊTES**

Avec l'inflation qui se poursuit et le temps des fêtes qui approche, voici quelques conseils de nos conseillères budgétaires !

- Limitez vous à l'essentiel;
- Diminuez vos achats et essayer de ne pas vous laisser séduire par les faux rabais du Vendredi Fou ou bien le Boxing day;
- Offrez-vous le cadeau de ne pas être obligé de faire des cadeaux;
- Si vous achetez des cadeaux, encouragez donc le père Noël local et visitez les entreprises de votre région.

La planification budgétaire demeure l'outil par excellence pour mieux répondre à ses besoins essentiels, faire face aux imprévus et s'offrir des petites gâteries.

Planifiez, c'est gratuit!

<https://criccn.ca/services/vous-avez-des-dettes/sante-financiere/>



DÉCEMBRE 2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 Veille de Noël	25 Noël	26 Lendemain de Noël	27	28
29	30	31 Veille du jour de l'An				

DATES DE DÉPÔT DE CERTAINES PRESTATIONS



Allocation famille
Retraite Québec



Allocation canadienne pour enfants
(ACE)



TPS



Sécurité de la vieillesse
(SV) (SRG)



Pension et invalidité
Retraite Québec



Crédit d'impôt solidarité
(TVQ)

MINI BUDGET

REVENUS	DÉPENSES
Total :	Total :

NOTES



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

RÉGIE DE L'ASSURANCE-MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ)

Au Québec 1 800 561-9749
<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr>

SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)

Au Québec 1 800 361-7620
<https://saaq.gouv.qc.ca/>

CNESST

1 844 838-0808
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr>

SERVICES QUÉBEC

1 877 644-4545
<https://www.quebec.ca/services-quebec>

MINISTÈRE DES RESSOURCES NATURELLES ET DE LA FAUNE

1 866 248-6936
<https://mrnf.gouv.qc.ca/>

DIRECTEUR DE L'ÉTAT CIVIL

1 877 644-4545
<https://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/default.html>

RETRAITE QUÉBEC (RQ)

<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/nous-joindre/Pages/nous-joindre.aspx>

REVENU QUÉBEC

<https://www.revenuquebec.ca/fr/>

AGENCE DU REVENU DU CANADA (ARC)

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html>

CENTRE ANTI-FRAUDE

1 888 842-8282
<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/victim-victime-fra.htm>

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR (OPC)

1 888 OPC-ALLO (1 888 672-2556)
<https://www.opc.gouv.qc.ca/>

TRANSUNION

1 877 713-3393
<https://www.transunion.ca/fr>

ÉQUIFAX

1-800-871-3250
<https://www.equifax.ca/fr/personnel/>

SERVICE CANADA

<https://www.canada.ca/fr.html>

LA LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS

1 888 489-2287
<https://lignemaltraitance.ca/fr>

CISSS CÔTE-NORD

Port-Cartier : 418 766-2572
Sept-Îles : 418 962-9761
<https://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/>

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT

1 800 683-2245
<https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/>

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU TRAVAIL

1 800 361-9593
<https://www.tat.gouv.qc.ca/>

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

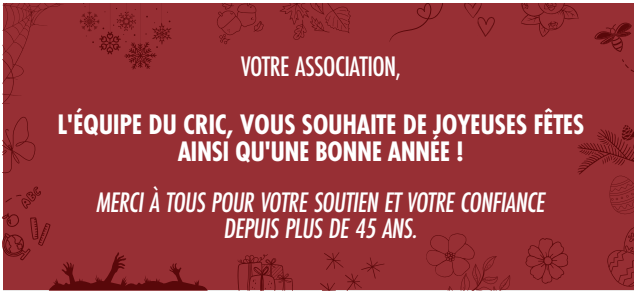
1-800-277-9915
<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html>

AIDE JURIDIQUE SEPT-ÎLES

418 964-8110
<https://www.csj.qc.ca/COMMISSION-DES-SERVICES-JURIDIQUES/nous-joindre/bureaux-d-aide-juridique/fr/90/Cote-Nord>

COMMISSION DE LA CONSTRUCTION DU QUÉBEC (CCQ)

1 888 842-8282
<https://www.ccq.org/>



VOTRE ASSOCIATION,

**L'ÉQUIPE DU CRIC, VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES
AINSI QU'UNE BONNE ANNÉE !**

**MERCI À TOUS POUR VOTRE SOUTIEN ET VOTRE CONFIANCE
DEPUIS PLUS DE 45 ANS.**

1, rue Wood, bureau 2, C.P. 204, Port-Cartier (Québec) G5B 2G8
Tél : 418 766-3203

652, avenue de Quen, Sept-Îles (Québec) G4R 2R5
Tél : 418 968-6199

Cell : 418-444-0603 - Téléc : 418-766-3312
cricportcartier@telus.net - www.criccn.ca

JANVIER 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FÉVRIER 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARS 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

AVRIL 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAI 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUIN 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUILLET 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AOÛT 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBRE 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE 2026

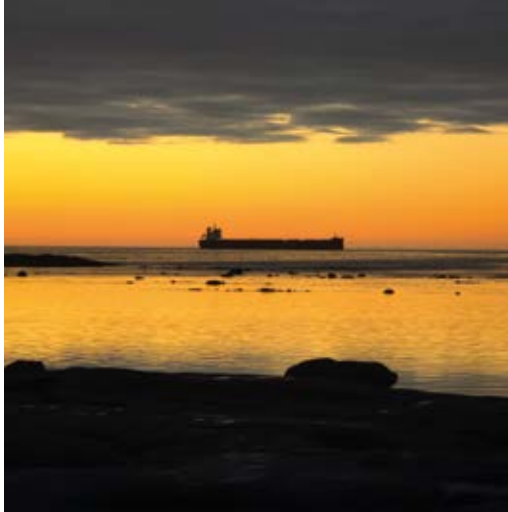
LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

DÉCEMBRE 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Ces photographies sont une gracieuseté de
PASSION CÔTE-NORD

