

Autres ressources

Soyez très vigilantes à propos des promotions, offres ou gratuités que vous pouvez retrouver partout autour de vous (dans les revues spécialisées, l'internet, les circulaires, etc.). Prenez le temps de naviguer sur les différents sites web consacrés aux bambins, vous y retrouverez de nombreuses offres à imprimer ou à commander gratuitement. En plus, ces sites vous donnent un accès rapide à plusieurs trucs, ressources et conseils.

Voici des sites trouvés en quelques minutes:

www.mamanpourlavie.com

www.bebevallee.com

www.mommyville.ca

www.huggies.com

www.brandsaver.ca

www.baby-nestle.ca

Rappelez-vous que plusieurs organismes se retrouvant sur le territoire offrent de nombreux services afin d'accommoder et de donner du répit, à vous, nouvelles mamans!

- Maison des Familles: 418-544-0222
- Bambinerie du Fjord: 418-697-6555
- Service budgétaire: 418-544-5611
- Ligne parents: 1-800-361-5085
- Parents-secours: 1-800-588-8173
- Saint-Vincent-de-Paul: 418-541-2858
- Comptoir vestimentaire La Fabrique: 418-544-4444
- Friprix: 418-544-4723
- Soif de vivre : 418-544-9235 (transport)



Service budgétaire populaire de La Baie et du Bas-Saguenay

864 rue de La Fabrique
La Baie, Québec
G7B 1K1

Téléphone : 418-544-5611
Télécopie : 418-544-5590
ateliers.sbplabaie@gmail.com

Aux parents



Félicitations!

La naissance d'un bébé est un événement merveilleux qui comble déjà votre vie de bonheur et de joie. Bien sûr, vous n'êtes pas sans savoir que cette venue signifie une nouvelle réalité financière. Pour que tout se déroule dans les meilleures conditions, il est essentiel de revoir ses priorités et de penser à effectuer un réaménagement budgétaire.



SERVICE
BUDGÉTAIRE
LA BAIE - BAS SAGUENAY

Un réaménagement budgétaire n'est pas une tâche facile, mais de le faire vous aidera grandement à ne pas vivre une situation qui pourrait vous causer des difficultés financières.

Voici quelques étapes à considérer:

1. Calculez tous vos nouveaux revenus et soustraire ceux que vous n'avez plus.
2. Ajoutez une section **bébé** à votre budget.
3. Pensez aux besoins de bébé et aux dépenses y étant reliées.
4. Votre section **bébé** doit être divisée en fonction des principales dépenses liées à la venue d'un enfant.
5. N'oubliez pas que votre budget demande un ajustement chaque mois.

Voici un exemple:



Bébé	
Alimentation (petits pots, biscuits pour bébé, etc.) :	_____ \$
Santé et hygiène:	_____ \$
Formules pour bébé (lait de remplacement):	_____ \$
Équipements (biberons, poussette, siège d'auto, etc.):	_____ \$
Jeux/jouets:	_____ \$
Service de garde:	_____ \$
Meubles (berceau, table à langer, etc.):	_____ \$
Couches:	_____ \$
Vêtements:	_____ \$
Autres:	_____ \$
Total:	_____ \$

Les avantages de faire un budget sont nombreux; savoir où va son argent, répondre adéquatement à ses besoins et ceux de sa famille, réduire le stress et l'anxiété, etc. Ainsi, si vous constatez que votre budget laisse peu de place aux imprévus, sachez qu'il existe plusieurs trucs afin d'économiser avant et après la naissance de votre bébé.

- Emprunter ou échanger des vêtements aux membres de votre famille ou à vos amis.
- Profiter des services que vos proches peuvent vous offrir: décorations, couture, rénovations, tâches ménagères, etc.
- Faire le tour des friperies, marché aux puces, Saint-Vincent-de-Paul ou ventes-débarras.
- Choisir entre les couches jetables et les couches réutilisables. Participer à des groupes de cuisines collectives.
- Choisir entre les petits pots ou faire ses propres purées.
- Trouver des vêtements plus grands pour bébé.
- Emprunter des jouets plutôt que les acheter neufs (Jouthèque, Maison des familles).
- Regarder sur Internet, beaucoup de gens ont des choses à donner ou à échanger (sites web pour parents, pages Facebook, etc.)
- Faire ses déclarations de revenus pour recevoir ses allocations familiales.

