

Nouveaux arrivants dans la MRC de La Jacques-Cartier

GUIDE PRATIQUE



rédigé par :



Accès Travail Portneuf

350, rue de l'Église, C. P. 3009
Saint-Basile (Québec) G0A 3G0
418 329-2511 ou 1 800 897-9910
atp@portneufplus.com

Nous vous souhaitons la bienvenue dans la MRC de La Jacques-Cartier!

Le guide que vous avez entre les mains vous permettra de vous familiariser avec les principaux organismes et services dont vous aurez besoin lors de votre arrivée dans la MRC de La Jacques-Cartier. Il vous accompagnera tout au long de votre installation. Il contient, entre autres, des renseignements sur les services de santé, l'hébergement, le permis de conduire, la francisation, l'éducation, les services de garde, les services bancaires et plus encore!

Vous y trouverez aussi des liens Internet pour approfondir vos recherches. Si vous ne trouvez pas l'information dont vous avez besoin, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous. Nous vous accompagnerons dans votre démarche.

L'équipe d'Accès Travail Portneuf

418 329-2511 ou atp@portneufplus.com

Sommaire des informations

Le numéro d'assurance sociale (NAS)	3
La santé	4
Le logement	8
L'automobile et le permis de conduire	10
Les moyens de transport et la location de véhicule	13
La francisation	15
L'éducation et les services de garde	19
La formation Objectif Intégration	20
Les organismes sur le territoire de Portneuf	21
Le budget	24
Le changement d'adresse	28
Conclusion	31



Le numéro d'assurance sociale (NAS)

Il est obligatoire d'avoir un numéro d'assurance sociale pour travailler légalement au Canada. Il vous sera fort utile dès les premiers jours, puisque vous en aurez besoin lors de l'ouverture de votre compte bancaire; un employeur ne peut pas vous payer si vous ne possédez pas de numéro d'assurance sociale (NAS). Ce numéro sert aussi pour les déclarations fiscales, l'assurance-emploi, la pension de vieillesse et plusieurs autres programmes gouvernementaux. L'obtention du NAS est un service gratuit. Il suffit de vous rendre directement dans un des bureaux de Service Canada dès votre arrivée au Québec.

Service Canada (Sainte-Foy)

3229, chemin des Quatre-Bourgeois, 3^e étage

Sainte-Foy (Québec)

☎ 1 800 622-6232

Service Canada (Donnacona)

100, Route 138, bureau 110

Donnacona (Québec) G3M 1B5

☎ 1 800 622-6232

N'oubliez pas vos documents officiels tels que le permis de travail et le passeport. Vous aurez également besoin d'une adresse valide au Québec ainsi que d'un numéro de téléphone. Il est important de noter qu'à chaque renouvellement de permis de travail, vous devez faire une nouvelle demande de numéro d'assurance sociale.

La santé

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Régie de
l'assurance maladie
Québec 

La RAMQ est un régime gratuit d'assurance maladie pour les citoyens de la province de Québec. Les personnes admissibles et inscrites au régime peuvent bénéficier de divers services de santé sans frais.

Les personnes non admissibles peuvent toutefois avoir accès aux soins de santé, mais elles doivent payer pour les obtenir. Attention! La facture pourrait être très élevée! D'où l'importance de souscrire à une assurance privée. Pour avoir droit aux services couverts par la RAMQ, vous devez présenter une carte d'assurance maladie valide. Vous recevez cette carte à la suite de votre inscription. La carte doit être renouvelée de façon périodique.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Vous pourriez être admissible à l'assurance maladie si vous vous établissez, demeurez ou séjournez au Québec. De plus, vous devez respecter les règles de présence au Québec pour demeurer admissible.

Pour savoir si vous êtes admissible :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/connaître-conditions-admissibilité>

Si vous êtes admissible, nous vous conseillons de vous inscrire dès votre arrivée au Québec en vous présentant au bureau d'accueil de la RAMQ à Québec. Des frais de photo de 9 \$ plus taxes s'appliquent.

**787-A, boulevard Lebourgneuf
Québec (Québec) G2J 1C3**

 **418 646-4636**

Vous recevrez votre carte d'assurance maladie gratuitement 3 mois après votre inscription. Vous devez donc vous assurer d'avoir une assurance privée avant de recevoir votre carte. Il est important de noter qu'à chaque renouvellement de permis de travail, vous devez faire une nouvelle demande d'assurance maladie.

Assurance médicaments

Toute personne qui réside au Québec de façon permanente doit être couverte par un régime d'assurance médicaments. Vous pouvez être assuré soit par un régime privé d'assurance (le régime d'assurance de votre employeur) ou par le régime d'assurance médicaments du Québec. Le régime public d'assurance médicaments est administré par la RAMQ.

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments

Médecin de famille

Au Québec, il faut s'inscrire pour avoir un médecin de famille. Une fois qu'un médecin vous est attribué, si vous avez un souci de santé mineur, vous pourrez prendre rendez-vous directement avec lui. Le médecin de famille est la personne responsable de faire votre bilan de santé générale et, au besoin, de vous prescrire des examens avec des spécialistes. Les délais pour avoir accès à un médecin de famille sont souvent très longs. Sachez qu'en cas d'urgence, vous pouvez toujours vous présenter dans un CLSC ou à l'hôpital le plus proche. Vous devez toujours présenter votre carte d'assurance maladie ou votre carte d'assurance privée. Voici le lien pour vous inscrire afin d'obtenir un médecin de famille, soit le Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) :

Par internet : gamf.gouv.qc.ca

Par téléphone : **1 844 666-2727**



Les points de service de santé dans la MRC de La Jacques-Cartier

Voici les différents points de service près de chez vous.

Clinique médicale St-Louis : Il y a aussi une clinique sans rendez-vous à Québec, située dans le quartier Ste-Foy. Les portes de la clinique ouvrent à 8 h et les rendez-vous sont donnés aux premières personnes arrivées. Il est préférable d'arriver vers 6 h 30 afin d'être au début de la file d'attente.

Vous pouvez prendre un rendez-vous par téléphone la veille à partir 20 heures au 581 701-6560 ou par Internet :

<https://prisederendez-vousenligne.medikazam.com/medical/#1239/appointment>

Clinique médicale St-Louis

**3165, chemin Saint-Louis
Québec (QC) G1W 4R4**

☎ **418 653-1970**

Hôpital régional de Portneuf, situé à Saint-Raymond

**700, rue Saint-Cyrille
Saint-Raymond (QC) G3L 1W1**

☎ **418 337-4611**

Si vous avez besoin de consulter un médecin, mais que votre cas n'est pas urgent, vous pouvez prendre un rendez-vous dans un centre médical et ainsi évitez des heures d'attentes.

Centre local de services communautaires (CLSC)

Un Centre local de services communautaires (CLSC) offre des services de santé et des services sociaux à la population du territoire, des services préventifs ou de soin de réadaptation ou de réinsertion, ainsi que des activités de santé publique.



CLSC Sainte-Catherine-de-La-Jacques-Cartier

4500, route de Fossambault

☎ **418 843-2572, option 4**

CLSC Loretteville

11999, rue de l'Hôpital, porte A

☎ **418 843-2572**

CLSC Sainte-Brigitte-de-Laval

20, rue du Domaine

☎ 418 825-5065

CLSC La Source (Nord)

791, rue de Sherwood

☎ 418 849-2572

Pour les urgences, composez le **911**. Ce numéro sert pour tous les types d'urgences (pompiers, police, ambulance, etc.).

Bon à savoir : Les vaccins sont gratuits pour les enfants (avec ou sans carte d'assurance maladie). Le CLSC analysera le carnet de vaccins de votre enfant avant le rendez-vous. Les services qu'offrent les CLSC sont multiples (aide à l'allaitement, cours prénataux, prélèvements sanguins, changement de pansements, etc.).

Bon à savoir : Les pharmacies offrent un service de livraison à domicile gratuitement.

Bon à savoir : Si vous avez besoin de soutien dans la MRC de La Jacques-Cartier, différents organismes communautaires peuvent vous apporter de l'aide et vous aider à développer des liens sociaux. Voici le lien Internet pour trouver ces ressources : <https://mrc.jacques-cartier.com/covid-19-citoyens/>



Le logement

Si vous n'avez pas de famille ou d'amis susceptibles de vous accueillir pour les premières semaines, une location temporaire dans un logement meublé peut être pratique. Vous pourrez en faire la location à la semaine ou au mois.

Au Québec, les ententes de location se font au moyen d'un bail (contrat écrit) normalement d'une durée d'un an. Très souvent les baux prennent fin au 30 juin. Le 1^{er} juillet, près de 200 000 familles déménagent.

Bon à savoir : Nous vous conseillons de louer un camion de déménagement quelques semaines à l'avance. Les compagnies U-Haul, Location Sauvageau, et Discount sont des compagnies qui disposent de camions de déménagement de différentes grosseurs.

La recherche d'un logement

Pour trouver un logement, vous pouvez utiliser les sites Internet suivants :

<https://www.kijiji.ca> : pour un logement, mais aussi pour des meubles

<https://www.lespac.com/> : pour un logement, mais aussi pour des meubles

Pensez à informer vos collègues et vos connaissances que vous cherchez un logement; ils auront peut-être la solution pour vous et qui sait... ils vous aideront peut-être aussi lors de votre déménagement!

Bon à savoir : Une affiche « à louer » est souvent installée à la fenêtre des logements vides ou prochainement à louer. Contactez le propriétaire pour faire une visite. Sachez aussi que le renouvellement des baux (contrats de location) est à confirmer avec trois mois d'anticipation. C'est aussi à ce moment que les logements commencent à être disponibles. Si vous prévoyez déménager, n'attendez pas à la dernière minute pour débiter vos recherches. Le plus tôt sera le mieux et le 1^{er} avril est la date à retenir. Des logements peuvent toutefois être disponibles à n'importe quelle période de l'année.

Assurance habitation

L'assurance habitation n'est pas obligatoire, mais fortement conseillée. Voici quelques compagnies que vous pouvez contacter, afin d'obtenir des soumissions pour une assurance habitation.

Industrielle Alliance

<https://ia.ca/particuliers/trouver-un-formulaire/assurance-individuelle>

La Croix Bleue Assurance

<http://www.bluecross.ca/fr/produits/regimes-dassurance-sante-personnelle.html>

Sun Life

<https://www.sunlife.ca/fr/explore-products/insurance/health-insurance/personal-health-insurance/>

Desjardins Assurance

<https://www.desjardinsassurancevie.com/fr/assurance-individuelle/assurance-auto-et-habitation>

Promutuel Assurance

<https://www.promutuelassurance.ca/fr/assurance-habitation/>

Conseil : Comparez les prix et les conditions avec deux ou trois compagnies avant de prendre une décision.

L'automobile et le permis de conduire

Pour avoir le droit de conduire au Québec

Société de l'assurance automobile

Québec 

Même si la plupart des permis de conduire émis à l'étranger sont valides au Québec, du moins pour une période 6 mois, il est en revanche nécessaire de faire reconnaître votre permis de conduire en fonction de votre type de permis de travail ou de séjour. Il faudra prendre un rendez-vous à la SAAQ pour valider votre admissibilité à conduire au Québec.

Société de l'assurance automobile du Québec à Québec (SAAQ)

1400, avenue Saint-Jean-Baptiste, bureau 180

Québec (QC) G2E 5B7

☎ 418 643-7620

<https://saaq.gouv.qc.ca/>

Lorsque vous achèterez un véhicule, il faudra le (re)faire immatriculer. Pour cela, vous devrez vous rendre avec vos papiers au bureau le plus près de la SAAQ en compagnie du vendeur. L'immatriculation au Québec vous donne automatiquement droit à une assurance minimale (équivalente à la responsabilité civile), cependant, souscrire à une assurance privée plus élargie est également obligatoire au Québec. Comparez les prix et les différentes couvertures de différentes compagnies d'assurance avant de prendre une décision.

Conseil : Vous devriez faire inspecter le véhicule que vous désirez acheter par un mécanicien indépendant et l'essayer. L'hiver est rude au Québec et les véhicules s'abiment plus vite...

IMPORTANT : PNEUS D'HIVER. Selon la loi, vous avez jusqu'au 1^{er} décembre pour faire installer vos pneus d'hiver. À partir du 15 mars, vous pouvez remettre vos pneus d'été.

Passer son permis de conduire

Si vous n'êtes pas citoyen canadien, il faut prendre un rendez-vous par téléphone au numéro suivant **1888 356-6616**, avant de vous inscrire à un cours de conduite. Un préposé vérifiera vos documents officiels (certificat de naissance, carte de résident permanent, passeport, etc.) afin de déterminer votre statut et vous indiquera la marche à suivre qui s'applique à votre situation.

La SAAQ peut fournir un interprète lors de l'examen sur la route. Il faut en faire la demande lors de la prise du rendez-vous (des frais peuvent s'appliquer et vous devez préalablement réserver).

Coût des examens

Examen théorique : environ 12,00 \$

Examen pratique : environ 70,00 \$

Documents

Documents à avoir avec vous pour les rendez-vous avec la SAAQ (examen théorique, examen pratique et immatriculation du véhicule) :

- Passeport valide
- Carte d'assurance maladie
- Permis de travail valide d'une durée supérieure à 6 mois
- Permis de conduire du pays d'origine accompagné du permis de conduire international (le cas échéant)

Le permis de conduire d'origine doit être traduit au complet en français ou en anglais par un traducteur agréé (Ordre des traducteurs : **514 845-4411**).

Écoles de conduite à proximité de la MRC de La Jacques-Cartier

Centres d'apprentissage en conduite du Québec

1020, boulevard du Lac C, Lac-Beauport

☎ 418 316-2790

École de conduite PARCOURS

<https://edcparcours.ca/contact/ecole-conduite-lac-beauport/>

Vous aurez besoin de 12 à 18 mois pour obtenir le permis de conduire. Vous devrez compléter 12 cours théoriques de 2 heures ainsi que 15 cours pratiques. Dans un premier temps, vous devez compléter 5 cours théoriques et un examen pour obtenir le permis d'apprenti et ainsi pouvoir conduire accompagné de quelqu'un pendant une durée de 12 mois. Durant ces 12 mois, vous passez le reste des cours théoriques et pratiques.

Le coût des cours est de plus ou moins 1 000 \$.

Le coût du permis d'apprenti est d'environ 70 \$.

Pour l'examen pratique du permis, l'école de conduite peut louer un véhicule qui sera déjà sur place le jour de l'examen (environ 60 \$).

Vous devez réserver votre place auprès de l'école de conduite après vous être inscrit à la SAAQ. Le délai pour débiter les cours est d'environ 6 mois.

Il est fortement conseillé d'acheter le livre « Guide de la route » et « Conduire un véhicule de promenade ». Disponible aussi en format PDF. Voici le lien :

<https://saaq.gouv.qc.ca/saaq/documentation/publications/publications-quebec/>



Les moyens de transport et la location de véhicule

Transport collectif

Transport collectif de La Jacques-Cartier assure des parcours efficaces vers la Ville de Québec.

Ce service couvre 7 des 9 municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier, soit Fossambault-sur-le-Lac, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Shannon, Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury et Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le service de transport collectif assure la liaison entre les municipalités desservies et les secteurs de Sainte-Foy et de la colline Parlementaire.

Pour plus de détails : <https://mrc.jacques-cartier.com/services-aux-citoyens/transport-collectif/offre-de-service/>

Covoiturage

Plateforme de covoiturage (Québec, Canada, États-Unis).

Pour un déplacement de courte ou longue distance.
Économique et convivial.

<https://www.covoiturage.ca/>



Location de véhicule

Vous avez besoin d'un permis de conduire et d'une carte de crédit pour louer un véhicule. Vous devez aussi prendre une assurance. Elle est obligatoire et offerte sur place lors de la signature du contrat de location. Un dépôt d'environ 300 \$ est exigé. Celui-ci sera pris sur votre carte de crédit.

Enterprise Rent-A-Car

1551, avenue des Affaires, Québec

☎ **418 948-3299**

Discount Location d'autos

*4280, route de Fossambault,
Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier*

☎ **418 875-2514**



La francisation

Le gouvernement du Québec offre des cours gratuits de français et de l'aide financière aux personnes immigrantes sur son territoire, y compris celles en séjour temporaire.

<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais/cours-temps-complet/#c36403>

Vous n'avez pas de frais d'inscription ou de scolarité à payer. Il faut fournir certains documents pour être admissible gratuitement.

Si vous avez des questions sur les différentes formules ou des difficultés concernant les inscriptions, n'hésitez pas à nous contacter par courriel à immigration@portneufplus.com ou à nous rejoindre sur <https://www.facebook.com/ImmigrantsPortneufJacquesCartier>

Bon à savoir : Pour la famille qui doit vous rejoindre, il est possible de commencer l'apprentissage du français avant d'arriver au Québec en suivant une formation dans une école de langues partenaire du gouvernement du Québec. Le partenaire est l'Alliance Française.

Plus de renseignements ici :

<https://www.quebec.ca/immigration/francais-au-quebec/immigrant/cours-francais-hors-canada/>

<https://www.quebec.ca/immigration/francais-au-quebec/immigrant/cours-francais-hors-canada/ecole-partenaire/>

Si vous avez un Certificat de sélection ou d'acceptation du Québec (CSQ ou CAQ), vous pouvez améliorer votre français avant d'arriver au Québec en suivant gratuitement un cours de français en ligne. Vos frais seront remboursés au Québec.

Autres plateformes d'apprentissage du français

La Griffe

La Griffe est une plateforme en ligne d'apprentissage ludique et gratuite, destinée aux adultes présentant un faible niveau de littératie et aux nouveaux arrivants qui apprennent le français. La plateforme est gratuite et ne nécessite aucune inscription. Elle est disponible à www.lagriffedalalpha.org sur tous les appareils (ordinateur, tablette ou téléphone intelligent).

Allez sous l'onglet « Qui sommes-nous » et choisissez « Service ». Différentes options s'affichent dont : Programme de francisation. Plus de détails sur ce programme : <https://lagriffedalalpha.org/programme-de-francisation/>

CAFI

Le CAFI est un centre d'autoapprentissage en ligne. Il offre un programme de francisation qui s'adresse aux personnes immigrantes adultes non francophones. <https://dfc.cegep-ste-foy.qc.ca/francisation/centre-dauto-apprentissage-cafi/>





L'éducation et les services de garde

Éducation

En matière d'éducation, le territoire de la MRC de la Jacques-Cartier est couvert par des services d'éducation de niveaux préscolaire, primaire et secondaire et par la formation professionnelle et aux adultes. Certains services de niveau collégial y sont également offerts.

Bon à savoir : L'école publique est gratuite. L'école est obligatoire jusqu'à la fin de l'année scolaire du 16^e anniversaire.

Services scolaires de la MRC de La Jacques-Cartier

Secteur Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Plusieurs immeubles à caractère éducatif sont installés sur le territoire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, notamment des écoles primaires et secondaires ainsi qu'un centre de formation professionnelle.

L'école institutionnelle Jacques-Cartier–Saint-Denys-Garneau dessert la population étudiante du préscolaire à la 2^e année du secondaire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Lac-Saint-Joseph et Fossambault-sur-le-Lac.

Les élèves de niveau préscolaire et de la 1^{re} à la 4^e année du primaire sont regroupés dans deux pavillons distincts, soit la Fourmilière et la Gaillarde. Ce petit campus constitue l'école primaire Jacques-Cartier. En plus des services d'ordre pédagogique, l'école dispose d'un service de garde. Une nouvelle école, l'école des Explorateurs, est venue s'ajouter, en 2014, pour les élèves du pri-

maire. Les élèves de 5^e et 6^e année du primaire et ceux de 1^{er} et 2^e secondaire reçoivent leur enseignement à l'école Saint-Denys-Garneau. Près de 250 élèves fréquentent cette école située à 2 kilomètres de l'école primaire. Les élèves de 3^e, 4^e et 5^e secondaire fréquentent l'école secondaire La Camaradière. Toutefois, il est possible de s'inscrire à un programme particulier ou de concentration offert par une autre école de la Commission scolaire de la Capitale. Formation professionnelle Institution respectée par tous les intervenants de l'industrie, l'École de foresterie et de technologie du bois de Duchesnay offre divers programmes de formation professionnelle.

Secteur Stoneham-et-Tewkesbury

Commission scolaire des Premières Seigneuries

École primaire du Harfang des neiges et service de garde

<https://www.harfangdesneiges.csdps.qc.ca/>

École secondaire

<https://ecolelesommet.com/>

Municipalité de Shannon – Écoles et garderies

<https://shannon.ca/vivre-a-shannon/ecoles-et-garderies/>

Municipalité de Saint-Gabriel de Valcartier

École <https://cscapitale-ecole-dujoli-bois.ca/>

Municipalité de Lac-Beauport – École Montagnac et service de garde

<https://montagnac.csdps.qc.ca/notre-milieu-de-vie/notre-equipe/service-de-garde/>

Municipalité de Ste-Brigitte de Laval – Services scolaires et loisirs

<https://sbd.net/service-de-proximite/services-dedication/>



Services de garderie

Les places en garderie peuvent être difficiles à trouver. Pour mettre toutes les chances de votre côté, inscrivez-vous au guichet unique d'accès aux places à La Place 0-5. Sur la plateforme vous pourrez identifier tous les services de garde près de chez vous grâce au système de carte.

www.laplace0-5.com

Une fois votre inscription terminée, téléphonez à ce numéro de téléphone **514 270-5055** et demandez qu'on ajoute une note à votre dossier spécifiant que votre enfant n'est pas né au Québec et n'a donc pas de NIREC. Seul un agent de La Place 0-5 peut faire cette procédure.

Ensuite, contactez directement les garderies dans votre secteur et faites des suivis réguliers pour vérifier si une place s'est libérée.

Voici des vidéos expliquant le fonctionnement de La Place 0-5

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-WRshDsIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ioCiUQrjquY&feature=youtu.be>

Comment s'inscrire à La place0-5.com

https://www.youtube.com/watch?v=S_YT4mrMY0U&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=RaShN_sQNLA&feature=youtu.be

Bon à savoir : Les garderies et les centres de la petite enfance (CPE) peuvent être subventionnés ou non subventionnés.

Garderie subventionnée : Garderie dont les services sont subventionnés. Les parents assument donc une contribution réduite pour y envoyer leur enfant.

Garderie non subventionnée : Garderie qui offre des services selon un tarif qu'elle détermine. Les parents qui optent pour ce type d'établissement bénéficient toutefois d'un crédit d'impôt. Afin d'obtenir un retour anticipé des frais de garde, il faut avoir obtenu le statut de résident permanent.

La formation Objectif Intégration

Accès Travail Portneuf offre maintenant les séances gratuites Objectif Intégration. Ces séances sont nécessaires aux personnes en processus de demande de CSQ (certificat de sélection du Québec) dans le but d'obtenir la résidence permanente. Cette formation est également offerte à tous les immigrants curieux d'en apprendre plus sur le Québec.

D'une durée de 24 heures, elle est répartie sur plusieurs jours et vous aidera à mieux comprendre l'histoire du Québec, les valeurs démocratiques et les valeurs québécoises exprimées par la Charte des droits et libertés de la personne, les codes culturels et le cadre légal dans le monde du travail. Elle facilitera également votre intégration au Québec.

Une allocation de 188 \$ est donnée aux personnes admissibles ayant suivi la formation dans son entièreté.

Afin de rejoindre un plus grand nombre de participants, plusieurs séances seront données pendant l'année sous diverses formules soit, de jour, de soir ou de soir et fin de semaine. Pour information ou pour inscription, il suffit de communiquer avec Bianka Michaud ou Clara Giroux-Bertrand à immigration@portneufplus.com ou au **418 329-2511** ou **1 800 897-9910**.



Organismes intervenants sur le territoire de la MRC de la Jacques-Cartier

Bottin des ressources communautaires

Vous trouverez sur cette plateforme tous les organismes communautaires présents sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier. Ce répertoire vous fera connaître les services uniques qu'ils ont à offrir. Le bottin est mis à jour régulièrement par les différents acteurs du milieu. [https://mrc.jacques-cartier.com/la-mrc/culture-et-patrimoine/bottin-des-ressources-communautaires/Access Travail Portneuf](https://mrc.jacques-cartier.com/la-mrc/culture-et-patrimoine/bottin-des-ressources-communautaires/Access%20Travail%20Portneuf)



Accès Travail Portneuf

Accès Travail Portneuf est un organisme qui offre des services de soutien aux personnes immigrantes désireuses de s'établir dans la MRC de La Jacques-Cartier. Les services suivants sont offerts :

- Accueil à l'aéroport, aide à la recherche de logement et installation
- Aide pour les démarches administratives (permis de conduire, inscription des enfants à l'école, inscription à la francisation, etc.)
- Soutien dans la recherche d'emploi
- Accompagnement spécialisé
- Activités sociales
- Visite de la région
- Jumelage interculturel, réseautage et plus encore

Pour plus de renseignements :

☎ **418 329-2511 ou au 1 800 897-9910**

<http://www.accestravailportneuf.com/>

Loisirs dans la MRC de La Jacques-Cartier

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

<https://www.villescjc.com/loisirs-et-culture/activites-loisirs>

Shannon

<https://shannon.ca/services-aux-citoyens/activites-sportives/plan-sports-loisirs-psl/>

Stoneham-et-Tewksbury

<https://www.villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/activites-de-loisirs-programmation>

Lac-Beauport

<https://lac-beauport.quebec/resident/sport-et-loisirs/activites-de-loisir/>

Sainte-Brigitte-de-Laval

<https://sbd.net/activites-de-sport-et-de-loisir/>

Saint-Gabriel-de-Valcartier

<http://saint-gabriel-de-valcartier.ca/loisirs-et-activites/activites-sportives/>



Autres attraits

La vélopite Jacques-Cartier / Portneuf
68 km de sentiers récréatifs multifonctionnels

<https://mrc.jacques-cartier.com/la-mrc/amenagement-du-territoire/parc-regional-jacques-cartier-portneuf/>

Village Vacances Valcartier

<https://www.valcartier.com/fr/>

Informations concernant la MRC de La Jacques-Cartier

- Pour vous informer sur ce qui se passe dans votre ville, rendez-vous sur Internet pour lire le bulletin ou journal municipal. Chaque municipalité produit un bulletin d'information.
- Les télévisions communautaires de la région :

<https://www.ccap.tv/>

<https://www.cjsr3.com/>





Le budget

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) peut vous aider dans la gestion de votre budget en lien avec votre nouvelle réalité. Voici le lien pour assister à la vidéo expliquant comment gérer les finances personnelles.

<https://www.youtube.com/watch?v=fMynY6I4N7w>

En ce qui concerne l'établissement de votre budget, vous pouvez aussi utiliser cet outil de simulation https://www.desjardins.com/ressources/pdf/calculez_depenses09-f.pdf

La déclaration de revenus (rapport d'impôts)

Vous devez produire une déclaration de revenus au provincial et une au fédéral. Normalement, vos documents doivent être envoyés au plus tard le 30 avril chaque année.

Le système bancaire au Québec : comment ça marche?

Au Québec, pour ouvrir un compte bancaire, on vous demandera de vous identifier à l'aide de votre numéro d'assurance sociale et/ou de votre passeport. Il est important de bien choisir votre banque, car les tarifs des transactions et des services peuvent varier beaucoup. N'hésitez pas à poser beaucoup de questions pour bien comprendre les services offerts.

La carte de débit

Elle est offerte à l'ouverture du compte. Elle contient l'argent que vous possédez en temps réel et sert à payer en magasin et à retirer de l'argent dans les guichets automatiques. La somme est débitée de votre compte chèques le jour même.

La carte de crédit

Nous pouvons voir la carte de crédit comme de l'argent prêté. Elle sert à faire des achats, souvent dispendieux (électroménagers, voiture, etc.), sur Internet. Il faut rembourser chaque mois à l'institution financière les montants utilisés sur votre carte, sans quoi vous devrez payer des intérêts (très élevés). Celle-ci sert également à bâtir votre dossier de crédit. Le dossier de crédit est utilisé par les institutions bancaires pour vérifier si vous remboursez bien vos dettes et vous permettra éventuellement de vous acheter une maison, par exemple.

Important : La plupart des banques offrent des services spécifiques aux nouveaux arrivants. Comparez les offres et identifiez bien vos besoins (nécessité de transfert d'argent régulier, etc.). Toutefois, restez vigilants, car certains services ne seront gratuits que la première année.



Le relevé de paie (ou talon de paie)

Lorsque vous avez un emploi au Québec, vous recevez un montant d'argent. Souriez! Votre employeur a la responsabilité de produire un relevé (talon de paie) à votre attention. Ce document est produit à chaque période de paie (chaque semaine ou quinzaine). Sur ce relevé de paie, vous observerez beaucoup d'informations en lien avec les montants reçus et les différentes déductions que vous payez au gouvernement.

Vous êtes responsable de valider qu'aucune erreur ne s'est glissée dans ce document. Il est donc judicieux que vous compreniez bien tout le contenu de ce document.

Les déductions retenues sur votre talon de paie

Au Québec, certaines charges doivent obligatoirement être déduites du salaire.

Ce que l'employeur doit retenir sur le salaire :

- L'impôt du Québec et du Canada qui varient en fonction de la tranche d'imposition du salarié
- La cotisation au Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)
- La cotisation à l'assurance-emploi (AE)
- La cotisation au Régime des rentes du Québec (RRQ)

Dans certains cas, d'autres charges sont aussi retenues :

- La cotisation au régime de pension de l'entreprise

- La cotisation éventuelle à une adhésion syndicale
- La cotisation aux assurances collectives
- Autres déductions auxquelles l'employé s'est engagé (stationnement, etc.)

Le lien suivant vous explique la signification de chacun des acronymes indiqués sur votre relevé de paie.

<https://www.secretaire-inc.com/votre-releve-de-paye-decortique-et-explique/>

RRQ ou Régime des rentes du Québec C'est le régime public d'assurance de la province de Québec. Tout travailleur de plus de 18 ans ayant des revenus annuels de plus de 3 500 \$ doit y contribuer. Ces cotisations permettent d'offrir une protection financière de base à quiconque travaillant ou ayant travaillé au Québec lorsqu'ils sont rendus à la retraite, lorsque leur conjoint décède ou se retrouve invalide.

Parmi les informations pertinentes, sachez que vous avez droit de recevoir le RRQ à partir de 60 ans. Vous y avez aussi droit si vous vivez à l'étranger.

Le lien suivant vous explique les différents services du gouvernement du Québec en lien avec la retraite.

https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/regime_rentes_quebec/Pages/rente_retraite.aspx

Le changement d'adresse

Provincial

Au provincial (Québec), il faut passer par le Service québécois de changement d'adresse (SQCA).

Vous déménagez? En une seule démarche, transmettez votre nouvelle adresse aux sept ministères et organismes participants :

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
- Élections Québec
- Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- Régie de l'assurance maladie du Québec
- Retraite Québec
- Revenu Québec
- Société de l'assurance automobile du Québec



Fédéral

Pour le changement d'adresse au gouvernement fédéral (Canada), vous pouvez informer l'Agence de revenu du Canada (ARC) de votre nouvelle adresse de la façon suivante :

- En ligne au service *Mon dossier pour les particuliers*
- Par la poste en remplissant le formulaire RC325 (demande de changement d'adresse) ou en envoyant une lettre par la poste ou par télécopieur à votre centre fiscal. Votre lettre doit contenir ce qui suit :
 - votre numéro d'assurance sociale
 - votre nouvelle adresse
 - la date du déménagement
 - votre signature si vous écrivez à l'ARC pour une autre personne, y compris votre époux ou conjoint de fait, indiquez son numéro d'assurance sociale et faites signer la lettre par cette personne pour autoriser le changement dans son dossier.
- par téléphone en appelant le service des renseignements aux particuliers au **1 800 959-7383**. (Vous devrez fournir à l'ARC votre nom et adresse, votre numéro d'assurance sociale, votre date de naissance et des renseignements figurant dans votre déclaration de revenus ou avis de cotisation).

Notes : _____



La publication de ce document a été rendue possible
grâce aux partenaires suivants :

