

QUÉBEC EN TÊTE .COM



Crédit photo : Bruce Damonte

Guide de services
à l'intention des détenteurs d'un permis
de travail temporaire et leur famille



Chers lecteurs,

Au nom de tous les partenaires qui ont contribué à la réalisation de ce présent guide, je tiens en tout premier lieu à vous souhaiter la plus cordiale des bienvenues dans notre région.

Avec un taux de chômage parmi les plus bas au Canada, la Ville de Québec et sa région métropolitaine offrent de nombreuses possibilités d'emplois stimulants en raison d'une performance économique exceptionnelle couplée au déclin de la population active.

Depuis 2008, les entreprises accueillent des centaines de travailleurs et leurs familles annuellement.

Nous vous proposons ainsi ce guide de services afin de contribuer à ce que votre expérience de vie et de travail dans la région de Québec soit riche et à la hauteur de vos ambitions. Des organismes de la région ont adapté certains services disponibles pour les nouveaux arrivants à la réalité propre des travailleurs temporaires ayant la volonté, à plus long terme, de s'établir ici.

Je suis fière de contribuer à faciliter l'accueil et l'intégration des familles qui ont choisi notre belle région pour s'y établir.

Bonne lecture!

Line Lagacé

Vice-présidente - Croissance des entreprises
et investissements étrangers
Québec International

TABLE DES MATIÈRES

SANTÉ	4
GARDERIE	4
HÉBERGEMENT	4
APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS	5
COURS D'INFORMATIQUE	6
SYSTÈMES BANCAIRES	6
ASSURANCES	6
AIDE MATÉRIELLE	7
EMPLOI	7
Normes du travail	7
Recherche d'emploi	8
ÉDUCATION	8
Écoles primaires et secondaires	8
Études post-secondaires	9
PERMIS DE CONDUIRE, IMMATRICULATION ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE	9
TRANSPORT	10
LOISIRS	10
SERVICES DANS CHARLEVOIX ET PORTNEUF	10
SERVICES COMMUNAUTAIRES	11
AUTRES OUTILS IMPORTANTS	11

SANTÉ

Portail du réseau de la santé et des services sociaux de la région de la Capitale-Nationale

www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca

Info-Santé 8-1-1 (Service anonyme)

Composez le 811 : Service pour joindre une infirmière en tout temps, 24 heures par jour, 365 jours par année.

Index Santé

Répertoire santé du Québec. Vous trouverez des ressources en santé dans les secteurs publics, communautaires et privés.

www.indexsante.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec

La Régie administre les régimes publics d'assurance maladie et médicaments : elle informe la population, gère l'admissibilité des personnes, rémunère les professionnels de la santé et assure une circulation sécuritaire de l'information.

www.ramq.gouv.qc.ca

Les Maisons de la famille

Lieux où les individus, les couples et les familles viennent se ressourcer, chercher de l'aide pour surmonter toute difficulté d'ordre personnel ou relationnel, quel que soit leur type de famille, leur provenance géographique ou leur situation socio-économique.

www.ville.quebec.qc.ca/famille (consultez la section Ressources utiles)

Services d'urgence 9-1-1

Composez le 911 : Accidents, incendies, scènes policières et toute autre urgence.

Cliniques médicales sans rendez-vous

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous

GARDERIE

La Place 0-5

Guichet d'accès aux services de garde du Québec

www.laplace0-5.com

Réseau d'information sur les services de garde du Québec

Des informations détaillées sur les places disponibles

www.magarderie.com

Ministère de la Famille

Le Ministère propose des services dans les domaines touchant la famille ainsi que l'aide aux organismes communautaires et à divers partenaires nationaux, régionaux et municipaux.

www.mfa.gouv.qc.ca

HÉBERGEMENT

Sites d'annonces

www.lespac.com ou quebec.kijiji.ca

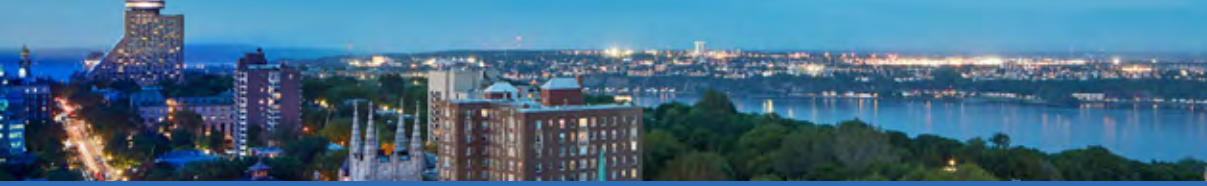
Note : Pour trouver un logement, vous pouvez également consulter les journaux de la fin de semaine. Surtout ceux parus le samedi.

Information sur droits et devoirs des locataires

www.lebail.qc.ca

Le logement au Québec

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/vivre-quebec (section Comment se loger)



APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes

Cours en petits groupes
Gratuit
Téléphone : 418 523-2058
www.saaiquebec.com

Mieux-être des immigrants (MEI)

Cours en groupes (différents niveaux)
Frais d'inscription de 75 \$ pour les résidents temporaires
Téléphone : 418 527-0177
Courriel : info@meiquebec.org
meiquebec.org

Atout-lire

Groupe populaire en alphabétisation (écriture et lecture).
Il faut déjà savoir parler le français Gratuit avec l'allocation d'Emploi-Québec pour les personnes inscrites à temps plein
Téléphone : 418 524-9353
Courriel : alpha@atoutlire.ca
atoutlire.ca

Bibliothèque Gabrielle-Roy

Autoformation en français (travail en laboratoire informatique)
Gratuit
Téléphone : 418 641-6789
Courriel : courrier@bibliothequedequebec.qc.ca
www.bibliothequedequebec.qc.ca
(sélectionnez dans le menu déroulant)

Centre d'autoapprentissage du français pour immigrants (CAFI)

Programmes personnalisés d'autoformation (travail en laboratoire informatique)
Gratuit
Téléphone : 418 659-6620, poste 5099
dfc.cegep-ste-foy.qc.ca/accueil
(Consultez la section Francisation)

Centre International des Femmes de Québec

Cours offerts par des professionnels
5 \$/heure pour les résidents temporaires
Téléphone : 418 688-5530
Courriel : info@cifqfemmes.qc.ca
www.cifqfemmes.qc.ca

Centre de formation Eastern Québec

Cours de groupe (quelques conditions d'admissibilité s'appliquent)
Frais d'inscription et de matériel
Téléphone : 418 654-0537
Courriel : infoeastern@cqsbc.qc.ca
www.easternquebec.ca

Centre Louis-Jolliet

Cours de groupe
Frais administratif et matériel scolaire
Téléphone : 418 686-4040, poste 8280
www.centrelouisjolliet.qc.ca

Centre d'éducation des adultes des Découvreurs

Cours selon le niveau
Certaines conditions s'appliquent.
Téléphone : 418 652-2158, poste 7530
phenix.csdecou.qc.ca

Université Laval

L'École de langues de l'Université Laval a comme mandat principal de répondre aux besoins de la communauté universitaire en ce qui a trait à la formation pratique en langues secondes et étrangères et à l'évaluation des compétences dans ces domaines. Elle est aussi appelée à collaborer à divers programmes de l'Université pour la mise à niveau et la consolidation de la connaissance du français langue maternelle.
www.elul.ulaval.ca

COURS D'INFORMATIQUE

Coût : Gratuit

Lieu : Bibliothèque Gabrielle-Roy

Téléphone : 418 641-6789 poste 224

Ateliers d'initiation à :

- L'ordinateur
- Windows
- Excel
- Word
- Internet

www.bibliothequesdequebec.qc.ca (section activités - Technologie)

Note : Que ce soit pour le travail, pour les études ou pour le plaisir, le Réseau des bibliothèques met à votre disposition plusieurs postes informatiques. Vous pourrez naviguer sur Internet et utiliser certains logiciels tout à fait gratuitement. Les conditions d'utilisation varient d'une bibliothèque à l'autre. Vous pouvez vous procurer une carte de la bibliothèque en fournissant une preuve de résidence (permis de conduire, facture d'électricité, etc.).

SYSTÈMES BANCAIRES

Banque de développement du Canada : www.bdc.ca

Banque de Montréal : www.bmo.com

Banque HSBC Canada : www.hsbc.ca

Banque Laurentienne : www.banquelaurentienne.ca

Banque Nationale : www.bnc.ca

Banque Royale du Canada : www.rbcbanqueroyale.com

Desjardins : www.desjardins.com

CIBC : www.cibc.com

TD Canada Trust : www.tdcanadatrust.com

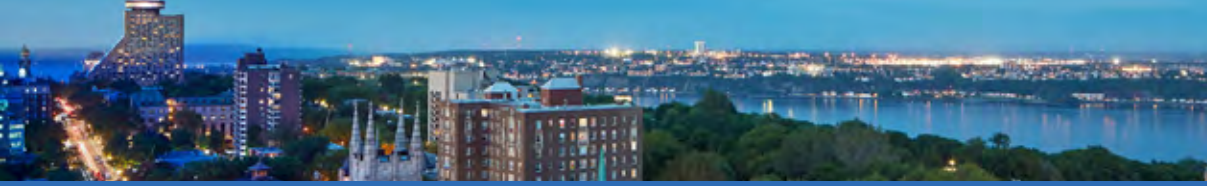
ASSURANCES

Bureau d'assurance du Canada

Au Canada, l'industrie de l'assurance se divise en deux parties distinctes : l'assurance de personnes (la vie et la santé) et l'assurance de dommages, que l'on désigne couramment par le sigle IARD, pour Incendie, Accident et Risques Divers.

Le Bureau d'assurance du Canada (BAC) est l'association qui représente la majorité des assureurs de dommages, c'est-à-dire ceux qui offrent l'assurance de biens (habitation et entreprise), l'assurance automobile et l'assurance couvrant la responsabilité civile.

www.bac-quebec.qc.ca



AIDE MATÉRIELLE

Emmaüs

Vente d'articles usagés à bas prix : vêtements, électroménagers, meubles et menus objets

Téléphone : 418 692-0385

Adresse : 915, rue Saint-Vallier Est, Québec QC G1K 3P9

comptoiremmaus.com

Village des Valeurs

Magasin d'occasion

www.villagedesvaleurs.com

Vestiaires de la Société de Saint-Vincent de Paul de Québec

www.ssvpq.org/vestiaires-de-la-ssvpq

Armée du Salut

Magasins d'occasion

www.thriftstore.ca/qc/fr

Au Revend Dons

Vente d'articles usagés à très bas prix : électroménagers, meubles, fauteuils, vaisselle, etc.

Adresse : 1926, boulevard Bastien, Québec QC G2B 1C1

Téléphone : 418 845-0130

www.aurevenddons.com

Marché aux puces de Sainte-Foy

Chaque année, de mai à octobre, se tient le Marché aux puces de Sainte-Foy à Québec, dans l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery. Il a lieu tous les dimanches de 8 h à 16 h, sur le stationnement du centre sportif, à deux pas de la gare d'autobus de Sainte-Foy.

Adresse : 930, avenue Roland-Beaudin, Québec QC G1V 4H8

YWCA

Magasin d'occasion

www.ywcaquebec.qc.ca/ecoboutiques

Le comptoir Louise et Frédéric

Magasin d'occasion

www.vetementsmeubles.shost.ca

Note : En saison estivale, surveillez également les ventes de garage. Parfois, ces ventes sont annoncées sur les sites quebec.kijiji.ca et www.lespac.com

EMPLOI

NORMES DU TRAVAIL

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)

La CNESST est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. Elle en assure le respect auprès des travailleurs et des employeurs québécois. Cette section vous renseigne sur l'organisation et sa déclaration de services.

www.cnesst.gouv.qc.ca/Pages/accueil.aspx

RECHERCHE D'EMPLOI

Le Centre local d'emploi (CLE)

Le CLE propose une salle multiservice dans laquelle vous trouverez du personnel disponible pour vous guider, vous conseiller dans l'utilisation des outils de recherche d'emploi et vous aider dans vos démarches de recherche de l'information sur le marché du travail. Le CLE met aussi à disposition de la documentation utile pour planifier et effectuer vos démarches de recherche d'emploi, des babillards sur lesquels sont affichés des offres d'emploi et des conseils pratiques sur la recherche d'emploi. De plus, un télécopieur, des téléphones et des ordinateurs sont disponibles pour rédiger votre curriculum vitae, une lettre de présentation, une offre de service et accéder à différents sites de recherche d'emploi.

Pour connaître le centre local d'emploi le plus près de chez vous ou pour obtenir plus de renseignements sur les services d'Emploi-Québec, composez le 1 877 767-8773

www.emploi.quebec.gouv.qc.ca

Accompagnement à la recherche d'emploi

- Vous êtes à Québec et possédez un permis de travail ?
- Vous n'êtes pas résident permanent?
- Vous êtes un détenteur de permis de travail temporaire, un conjoint(e) de travailleur temporaire avec permis ouvert ou possédez un PVT ?

Chaque mois, un organisme en employabilité de la région de Québec vous offre des services pour vous accompagner dans votre recherche d'emploi (rédaction du curriculum vitae, l'entrevue d'embauche, etc.). Des rencontres individuelles et différents ateliers de groupe vous seront proposés pour faciliter votre insertion sur le marché du travail québécois.

Pour plus d'information, veuillez consulter le site

www.quebecentete.com/fr/vivre-a-quebec/services-aux-immigrants

ÉDUCATION

ÉCOLES PRIMAIRES ET SECONDAIRES

Commission scolaire de la Capitale

La Commission scolaire de la Capitale offre des services d'enseignement au primaire, au secondaire, à la formation professionnelle ainsi qu'à l'éducation des adultes. Elle dessert une partie du territoire de la Capitale-Nationale soit, les arrondissements de La Cité-Limoilou, des Rivières et de La Haute-Saint-Charles; les municipalités de Saint-Gabriel-de-Valcartier, de Shannon et de Fossambault-sur-le-Lac, ainsi que les villes de Lac-Saint-Joseph et de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

www.cscapitale.qc.ca

Commission scolaire des Découvreurs

La Commission scolaire des Découvreurs offre des services d'enseignement au primaire, au secondaire, à la formation professionnelle ainsi qu'à l'éducation des adultes. Elle dessert une partie du territoire de la Capitale-Nationale soit, une partie de la ville de Québec (arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge) ainsi que les villes de Saint-Augustin-de-Desmaures et L'Ancienne-Lorette.

www.csdecou.qc.ca (section Programmes)

Commission scolaire des Premières-Seigneuries

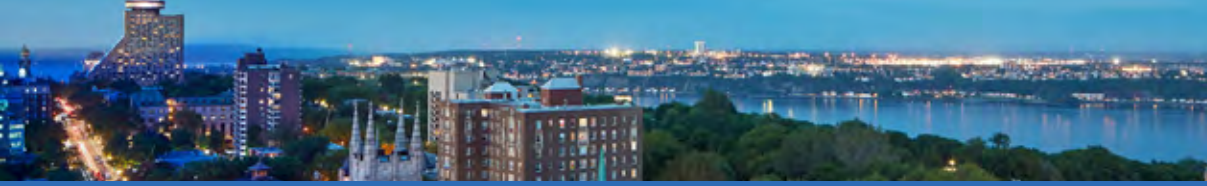
La Commission scolaire des Premières-Seigneuries comprend les arrondissements de Beauport et de Charlesbourg et une partie de l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles (Lac-Saint-Charles) ainsi que les municipalités régionales de comté (MRC) de la Côte-de-Beaupré et de l'Île d'Orléans. À ce territoire s'ajoutent certaines municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier (Lac-Beauport, cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, Sainte-Brigitte-de-Laval et le Lac-Delage).

www.csdps.qc.ca

Commission scolaire Central Québec

La commission scolaire Central Québec est une commission scolaire anglophone desservant les régions situées au centre et au nord du Québec. Son territoire couvre les régions administratives de la Mauricie, de la Capitale-Nationale, de Chaudière-Appalaches, du Saguenay-Lac-Saint-Jean et les parties sud et est de la région administrative du Nord-du-Québec.

www.cqsb.qc.ca



Écoles privées

Fédération des établissements d'enseignement privés
www.feep.qc.ca

ÉTUDES POST-SECONDAIRES

Service régional d'admission au collégial de Québec

www.sracq.qc.ca

Enseignement collégial public (CÉGEP)

Ste-Foy : www.cegep-ste-foy.qc.ca

Limoilou : www.cegeplimoilou.ca

Garneau : www.cegepgarneau.ca

St-Lawrence : www.slc.qc.ca

Enseignement collégial privé

Collège Bart : www.bart.ca

Collège CDI : www.collegecdi.ca/quebec

Collège Mérici : www.merici.ca

Campus Notre-Dame-de-Foy (CNDF) : www.cndf.qc.ca

Collège O'Sullivan : www.osullivan-quebec.qc.ca

Universités

Université Laval : www.ulaval.ca

École nationale d'administration publique (ENAP) : www.enap.ca

Université du Québec à Rimouski (UQAR) / Campus de Lévis :

www.uqar.ca/etudes/campus-levis

Formation professionnelle et technique

www.inforoutefpt.org

(section Qui sommes-nous)

TÉLUQ

La TÉLUQ (ou Télé-université), est la seule université francophone en Amérique du Nord à offrir tous ses cours à distance.

www.teluq.ca/site/universite/mission.php

PERMIS DE CONDUIRE, IMMATRICULATION ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

La SAAQ est une société d'État qui a comme mandats d'immatriculer les véhicules et les conducteurs dans la province et d'assurer tous les conducteurs, passagers, piétons, cyclistes et motocyclistes au Québec.

www.saaq.gouv.qc.ca

Entraînement pour l'examen théorique du permis de conduire

L'entraînement pour l'examen théorique du permis de conduire sur le logiciel éducatif Highway est un précieux outil pour se préparer à l'examen théorique de conduite. C'est une méthode dynamique pour se familiariser avec le code de la route du Québec. Le logiciel, qui est sous forme de test, est divisé en sections dans lesquelles on doit répondre à différentes questions reliées au code de la route, incluant des mises en situation. L'entraînement prend la forme de pratique libre selon la disponibilité du participant.

Gratuit

Centre R.I.R.E. 2000

Téléphone : 418 524-5609

TRANSPORT

RTC

Le Réseau de transport de la Capitale fournit à la population des services de transport collectif. Les volets sur l'horaire, les trajets et les tarifs sont disponibles sur le site web :

www.rtcquebec.ca

Communauto

Service de partage de voiture qui propose un parc d'automobiles qui se louent pour une heure, une journée ou plus longtemps.

www.communauto.com

Amigo Express

Service de covoiturage interurbain :

www.amigoexpress.com

Note : Il existe de nombreux groupes Facebook qui favorisent le covoiturage en mettant en lien les conducteurs et les passagers.

LOISIRS

Ville de Québec

Programmes de loisirs par arrondissement

www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports

Ville de Québec

Activités d'accueil, d'intégration et de rapprochement interculturel

www.ville.quebec.qc.ca/nouveaux_arrivants

Accès-Loisirs

Accès-Loisirs Québec est un organisme de mobilisation, d'animation, de concertation et de partenariat des milieux communautaires, de loisir et d'entraide

www.accesloisirsquebec.com

Quoi faire à Québec

Événements et activités dans la ville de Québec

www.quoifaireaquebec.com

SERVICES DANS CHARLEVOIX ET PORTNEUF

Charlevoix

Les services de main-d'œuvre l'Appui offre un appui à l'établissement et à l'installation, à la recherche d'emploi (CV, référencement aux employeurs, techniques de recherche d'emploi). Nous donnons aussi un service d'information générale sur l'accès à la résidence permanente.

www.cje-appui.qc.ca

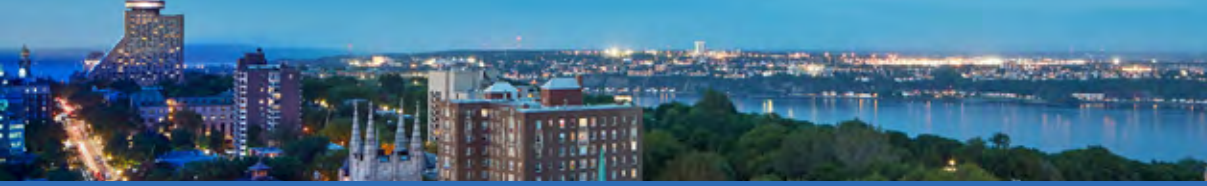
Portneuf

Accès Travail Portneuf offre aux travailleurs temporaires qui désirent s'établir sur le territoire de la MRC de Portneuf d'obtenir gratuitement des services d'aide à l'installation et à la recherche d'emploi.

Contactez notre agent d'immigration au :

Courriel : immigration@portneufplus.com

www.accestravailportneuf.com (section Services aux personnes immigrantes)



SERVICES COMMUNAUTAIRES

Service 211

Le Service 211 est un service d'information et de référence centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources qui existent dans les régions de la Capitale-Nationale, de la Chaudière-Appalaches et de la MRC de la Haute-Yamaska. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les services appropriés.

Téléphone : 211

www.211quebecregions.ca

Il existe une panoplie de ressources communautaires qui n'ont pas été mentionnées et qui sont, dans la plupart des cas, offertes sans restriction de statut. Pour avoir accès à l'inventaire des services offerts dans votre quartier, référez-vous au service 211.

AUTRES OUTILS IMPORTANTS

Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes

Services pour personnes immigrantes, peu importe le statut. Visites à domicile, accompagnement dans le réseau de la santé et service d'interprètes, suivi individuel avec l'intervenante pivot, groupe d'achats, cuisine collective, rencontres d'information et d'arrimage culturel, dépannage en apprentissage du français, ateliers de français.

Adresse : Halles Fleur de Lys - 245, rue Soumande, local RC 24

Téléphone : 418 523-2058

www.saaiquebec.com

Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII)

Visé à favoriser l'installation à titre permanent ou temporaire aux fins d'emploi au Québec des ressortissants français déjà au Québec ou étrangers résidant régulièrement en France. En vue de rencontrer un conseiller de l'OFII, vous êtes invité à prendre rendez-vous en contactant par téléphone ou courriel le bureau de Montréal.

Téléphone : 514 987-1756 Courriel : montreal@ofiicanada.ca

www.ofii.fr

Voice of English-Speaking Québec

Voice of English-speaking Québec est un organisme autonome à but non lucratif dédié à la préservation d'une communauté anglophone dynamique dans la région de Québec et de Chaudière-Appalaches, et à la promotion de ses intérêts.

Adresse : 1270, chemin Sainte-Foy, suite 2141, Québec QC G1S 2M4

Téléphone : 418 683-2366

www.veq.ca

Les immigrants de la Capitale

Mensuel indépendant d'information et d'opinion de la communauté immigrante de Québec. Pour les points de distribution ou toute autre information

www.immigrantscapitale.qc.ca

Centre d'action bénévole de Québec

Propose des expériences de bénévolat qui permettent aux personnes immigrantes de socialiser avec d'autres personnes, que celles-ci soient bénévoles, salariées ou bénéficiaires.

Pour plus d'information, composez le 418 681-3501

www.cabquebec.org

Le Protecteur du citoyen

Traite gratuitement les plaintes que vous avez concernant un des ministères du gouvernement du Québec, un organisme public, ou une institution membre du réseau de santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement. Il est neutre et sans parti pris.

Pour plus d'information, composez le 418 643-2688 ou par courriel au : protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca

www.protecteurducitoyen.qc.ca



Pour consulter ce guide en ligne, veuillez vous rendre sur :
www.quebecentete.com (Section Vivre – Services aux Immigrants)