

BIENVENUE EN

Matanie!

19 fiches thématiques ont été créées pour faciliter votre installation et votre intégration en Matanie.

Destinées aux personnes et aux familles originaires d'un autre pays ou d'une autre région du Québec, elles contiennent de l'information sur l'emploi, le logement, le transport, la météo et plus encore.

Consultation en ligne : www.sanamatanie.org

**Une initiative du Service d'accueil
des nouveaux arrivants de La Matanie**



Ont grandement collaboré :

Place aux Jeunes La Matanie, MRC de La Matanie, équipe internationale du Cégep de Matane, Ville de Matane (contribution humaine et financière).

Recherche et rédaction : Mélanie Gagné - Créatrice de contenu, SANAM et PAJ. Graphisme : Caroline Turbide.

19 fiches complètes pour vous aider dans votre installation en Matanie :

Fiche 1
La vie en Matanie

Fiche 2
Conduire un véhicule

Fiche 3
Se déplacer dans La Matanie

Fiche 4
Les quatre saisons et la météo

Fiche 5
Les valeurs communes et l'intégration

Fiche 6
Parler français

Fiche 7
Trouver un emploi

Fiche 8
Se faire soigner

Fiche 9
Habitation

Fiche 10
Alimentation

Fiche 11
**Les enfants : parcours
préscolaire et scolaire**

Fiche 12
Formations pour les adultes

Fiche 13
Les loisirs

Fiche 14
Bien s'informer

Fiche 15
**Trier les ordures
et le recyclage**

Fiche 16
La sécurité

Fiche 17
Prévention des incendies

Fiche 18
Consommation et finances

Fiche 19
**Les impôts : déclaration de
revenus et crédits d'impôts**

1 La vie en Matanie

La Matanie en un coup d'oeil	2
Quelques statistiques	3
Ce qui rend notre territoire unique	4
Les services disponibles en Matanie	5
Principaux services d'urgence	7
Sources d'information très utiles	8
Bon à savoir pour ceux qui arrivent de l'extérieur du Canada	8

2 Conduire un véhicule

Le permis de conduire	2
Les immatriculations	4
Les assurances	4
Le code de la sécurité routière	5
Prudence dans les zones scolaires	6
Les points d'inaptitude	6
L'alcool et la drogue au volant	6
Savoir-vivre et respect sur la route	7
Comment réagir à une interception policière	8
Le constat d'infraction	9
Les contrôles routiers	10
Le stationnement	10
Rouler l'hiver	11
Pourquoi les pneus d'hiver sont obligatoires?	12
Le service Québec 511	13
Les sièges d'auto pour enfants	14
Période de la chasse	15
CAA Québec	15
Opération Nez rouge	16

3 Se déplacer dans la Matanie

La marche	2
La signalisation	2
Le vélo	3
Le port du casque	4
Protégez votre vélo	4
Le transport collectif	5
Le covoiturage	5
Le taxi	6
Le transport interurbain	6
Le traversier	6
Le train	7
L'avion	7



4 Les quatre saisons et la météo

Le printemps	2
L'été	3
L'automne	5
L'hiver	6
La météo	7
Les prévisions météo	8
Fermeture des écoles et des services de garde lors des tempêtes	8
Décoder les bulletins météo	9
S'habiller pour l'hiver	10
Le multicouche pour rester au chaud	11
Les bons vêtements	12
Les bottes	13
Vêtements usagés (seconde main)	14
Les effets de la neige et de l'hiver sur le quotidien	14
Votre auto en hiver	15
Quelques expressions québécoises associées à l'hiver	16

5 Les valeurs communes et l'intégration

Les valeurs québécoises	2
Les valeurs en Matanie	3
L'engagement de la société	3
Responsabilité partagée entre la société d'accueil et la personne immigrante	4
Processus d'adaptation	4
La Charte québécoise des droits et libertés	6
Les femmes et les hommes ont les mêmes droits	7
Relations amoureuses	7
Relations saines	8
Relations sexuelles	8
La violence conjugale	10
Les punitions corporelles et l'éducation des enfants	12
Laisser un enfant seul	13
L'inceste	14
Le dossier criminel	14
Consommation d'alcool	14
Consommation de cannabis	15
Session Objectif Intégration	16
Références intéressantes pour en savoir plus	16

6 Parler français

Importance historique et culturelle du français au Québec	3
Référentiel commun	4
Cours de francisation	5
Francisation en entreprise	6
Apprendre le français en ligne	7
Services de traduction et d'interpréariat	8
Quelques références pour apprendre le français	9
Quelques exemples d'expressions québécoises que vous entendrez en Matanie	10
Découvrir les expressions québécoises	10
Ils parlent français	11
Le jumelage interculturel	12

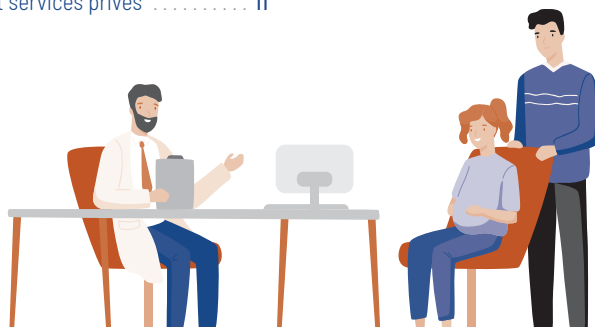


7 Trouver un emploi

Par où commencer?	2
Le numéro d'assurance sociale (NAS)	3
La session Objectif Intégration	3
Les normes du travail	4
Bulletin de paie	6
Conservez vos documents	7
Contrat de travail	7
Convention collective	7
Ressources d'aide	7
Ressources gouvernementales ayant un bureau à Matane	7
Accompagnement Québec	8
Ressources sociocommunautaires : des services gratuits et personnalisés	10
Où regarder les offres d'emploi	11
Candidature spontanée	11
Créer son emploi	12
Entrepreneuriat	12
Espace collaboratif	13
Permis de travail et permis d'études	14
Le permis de travail ouvert	14
Le permis de travail fermé (lié à un employeur)	14
Programmes coop ou de stages pour étudiants étrangers	15
Ressource d'aide	16

8 Se faire soigner

Le système de santé en Matanie	2
Étape 1: S'inscrire à l'assurance maladie	3
Ententes de sécurité sociale avec d'autres pays	3
Délai de carence	4
Étape 2: S'inscrire sur la liste d'attente pour avoir un médecin de famille	5
Étape 3: Souscrire à un régime d'assurance médicaments	6
Établissements de santé et services	7
L'hôpital	7
Guichet d'accès de première ligne (GAP)	8
Les cliniques sans rendez-vous	8
Centres locaux de services communautaires (CLSC)	9
Service d'interprètes	9
Info-Santé (811, option 1)	10
Info-Santé (811, option 2)	10
Établissements et services privés	11
Professionnels de la santé	12
Médecin de famille	12
Pharmaciens	12
Optométristes et opticiens	13
Dentistes	14
Travailleurs sociaux	14
Psychologues	14
Autres professionnels	15
Santé sexuelle et reproductive	15
La grossesse	15
Cours prénataux	16
Maison de naissance	16
Soutiens divers	17
Prévention du suicide	17
Violence conjugale	18
Tel-Aide	19
Le Centre antipoison du Québec	19



9 Habitation

Les adresses	2
Trouver un logement	2
Maisons et chambres à louer	2
Le bail, votre contrat de location	4
Office municipal d'habitation de Matane (OMH)	5
Refus de location pour des motifs discriminatoires	5
Le bon voisinage	6
Outil « Déménager, c'est réglé ! »	7
Acheter une maison	8
Informations utiles	12
Électricité	12
Internet, télévision et téléphonie résidentielle	13
Téléphonie cellulaire (mobile)	14
L'eau potable	14
L'assurance habitation	14
Déménager	15
Soutien gratuit	16

10 L'alimentation

Les épiceries de quartier et les supermarchés	2
Les dépanneurs	2
Aliments du monde	3
Les rabais	4
Aliments taxables ou non ?	5
Dépannage alimentaire et cuisine collective	6
Panier de Noël	6
Les aliments « de saison »	7
Saveurs de La Matanie et marché public	7
Autocueillette de petits fruits	8
Poissonneries	8
Jardins collectifs et jardins communautaires	9
Matanie nourricière	10
S'alimenter au quotidien	11
Pour s'initier à la cuisine québécoise	11
SAQ (Société des alcools du Québec)	11
Bières artisanales	12
Restauration et pourboires	12

11 Les enfants : parcours préscolaire et scolaire

Les garderies	2
Les types de garderies	2
Trouver une place	3
Quelques références	3
L'école	4
Les étapes de l'éducation	5
Inscrire son enfant à la maternelle	6
Activités de la semaine de relâche	7
Cégep, formation professionnelle, université ..	7
Les camps de jour	8
Lieux de divertissement pour petits et grands	9
Parc intérieur pour enfants	9
Les maisons des jeunes	10
Être parent	11
La sécurité des enfants	11
Allocations pour enfants	11

12 Formations pour les adultes

Cégep	2
Université	2
Formation professionnelle	3
Centre d'éducation des adultes	3
Alpha de La Matanie	4
Groupe Collegia	4

13 Les loisirs

Les loisirs au rythme des saisons	2
Complexe culturel Joseph-Rouleau : bibliothèque et centre d'artistes	2
Patinoires	3
Piscine municipale	3
Centre de ski Mont-Castor	3
Ski de fond et raquette	4
Kaméléart : diffuseur de spectacles	4
Autres activités ou installations qui pourraient vous intéresser	5
Dans les autres municipalités	6
Programme Accès-loisirs de La Matanie	7
Organismes communautaires	7
Événements et activités interculturelles	8

14 Bien s'informer

Médias locaux	2
Radios locales	2
Actualités sur le Web	2
Télévision locale	2
Journaux communautaires	3
Médias régionaux et nationaux	4
Médias sociaux	9
Attention aux fausses nouvelles	10
Comment repérer les fausses nouvelles?	10
Autres façons de s'informer	14
Pour mieux connaître Matane et tout ce qui touche la vie municipale	14
Pour mieux connaître la MRC de La Matanie	15
Services d'accueil, d'établissement et d'intégration	15
Babillards	16
Bibliothèque municipale	16

15 Trier les ordures et le recyclage

Collecte des ordures et du recyclage	2
Les ordures ménagères	2
Calendrier des collectes	2
Lexique des matières (définitions)	3
Qu'est ce qui va dans le bac bleu?	4
L'écocentre	7
Le compost	10
L'environnement vous intéresse?	11
La consigne au Québec	12

16 La sécurité

Comment reconnaître un policier?	2
Sûreté du Québec	2
Les policiers, présents partout	3
Règlements municipaux	3
Pièce d'identité	4
Les agents de sécurité	4
Poste de la Sûreté du Québec de la MRC de La Matanie	5
Mieux connaître le 911	6
Se préparer à faire face à un sinistre	7
Trousse d'urgence de base	7
Références utiles	8

17 Prévention des incendies

Coordonnées des services de sécurité incendie	2
Les incendies	2
Avertisseur de fumée	3
Responsable des avertisseurs de fumée	4
Les prises électriques	5
Les appareils de chauffage	5
Comportements sécuritaires à adopter	6
Cuisson à grande friture	7
Autres conseils pratiques	7
Que faire en cas d'urgence?	9
Extincteur portatif	10
Plan d'évacuation	13
L'assurance habitation	15
Feux en extérieur	16

18 Consommation et finances

Argent canadien	2
Institutions financières	2
Différence entre une banque et une caisse	3
Petit lexique bancaire	4
Les types de cartes bancaires	5
Comment fonctionne la carte de crédit?	6
Le crédit	6
Épargne	8
Envoyer de l'argent à l'étranger (transferts internationaux)	9
Les taxes	10
Les pourboires	11

19 Les impôts: déclaration de revenus et crédits d'impôts

Les paliers de gouvernement	2
Vocabulaire	3
L'objectif du système d'imposition	5
Autocotisation	6
L'importance de produire sa déclaration de revenus	6
Revenu	7
Déclaration de revenus	7
Qui doit produire une déclaration de revenus?	7
Quand produire votre déclaration de revenus	8
Comment produire votre déclaration de revenus?	8
Service d'aide en impôt	9
Pourquoi produire votre déclaration de revenus?	10
Sites web auxquels se référer	11



Avec la participation financière de :



Une initiative du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM). Merci à Place aux Jeunes La Matanie, Mélanie Gagné - Créatrice de contenu, Caroline Turbide - Graphiste, la MRC de La Matanie et l'équipe internationale du Cégep de Matane pour leur précieuse collaboration, et à la Ville de Matane pour sa contribution humaine et financière. Les fiches du CLD de la région de Rivière-du-Loup et celles de la Ville de Québec nous ont servi d'inspiration.

