GUIDE POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Service Budgétaire
et Communautaire
de Chicoutimi

Éco-fripes
Roussel

TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉSENTATION 6

2. HABITATION 7

2.1 La location à court terme 7

2.2 La location à long terme 7

2.3 Le bail 7

2.4 Électricité et eau chaude 9

2.5 Assurance habitation 9

2.6 Meubles, électroménagers et autres biens 9

2.7 Politique d'exactitude des prix 10

2.8 Télécommunications 14

3. SANTÉ ET SERVICES D'URGENCE 16

3.1 Obtenir votre carte d'assurance maladie 16

3.2 Les services d'urgences 16

3.3 Les soins de santé non couverts 17

3.4 Régime privé d'assurance médicaments 18

3.5 Les soins de santé privés 18

4. TRANSPORT 20

4.1 Transport en commun 20

4.2 Les voitures 20

4.3 Sécurité routière 24

5. ÉDUCATION ET SERVICES DE GARDE 26

5.1 Les garderies 26

5.2 Inscrire votre enfant à l'école 27

TABLE DES MATIÈRES

6. FINANCES 30

6.1 Établir un budget 30

6.2 Compte bancaire 30

6.3 Dossier de crédit 31

6.4 Cartes de crédit 32

6.5 Le recouvrement 33

6.6 Épargne, placement et assurance 34

6.7 Danger de fraudes 34

7. DÉCLARATION DE REVENUS ET LES AIDES GOUVERNEMENTALES 36

7.1 Déclaration de revenus 36

7.2 Programmes d'aide gouvernementaux 37

8. JUSTICE 40

8.1 Consommation de biens et services 40

8.2 Les petites créances 40

8.3 La médiation 40

8.4 Les services d'aide juridique 41

8.5 Centre de justice de proximité 41

8.6 Centres d'aide aux vicitmes d'actes criminels 41

9. TRAVAIL 42

9.1 Bulletin de paie 42

10. ADRESSES 44

11. RÉFÉRENCES 47

Annexe 1 48

Annexe 2 51

Annexe 3 55

PRÉSENTATION

1. PRÉSENTATION

Cette pochette a été réalisée grâce au soutien financier de l'Office de la protection du consommateur (OPC) dans le cadre du programme de soutien financier aux projets d'éducation et de partenariat. La fondation pour les consommateurs a également apporté son soutien afin de rendre possible cet outil, qui nous le croyons, est indispensable pour toute personne nouvellement arrivée sur le territoire.

Cet outil est destiné principalement à la clientèle immigrante et regroupe les principales informations en ce qui concerne la consommation et les finances personnelles.

Cette pochette a été réalisée par le Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi. Nous vous recommandons fortement la lecture du document d'accueil de Ville de Saguenay préalablement à la lecture de ce document.
Cet outil est disponible à l'adresse suivante :
https://ville.saguenay.ca/files/services_aux_citoyens/immigration/guidenouveauxarrivants_web.pdf

Si vous avez des questions ou que vous désirez rencontrer quelqu'un pour vous aider dans votre planification budgétaire, n'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de votre association de consommateurs, dont fait partie les Services budgétaires et communautaires.

Plusieurs informations de ce document sont des extraits de sites gouvernementaux. Il s'agit des informations les plus à jour au moment de la rédaction de l'outil, soit en novembre 2023. Il est conseillé de s'assurer que l'information est toujours à jour auprès des instances pertinentes.

Office de la protection du consommateur Québec

FONDATION POUR LES CONSOMMATEURS

2. HABITATION

Plusieurs options s'offrent à vous pour vous loger. Les principales sont la location, qui peut être à court ou à long terme ou l'achat. Si vous souhaitez procéder à l'achat d'une résidence, nous vous conseillons fortement d'obtenir des conseils auprès de professionnels.

2.1 La location à court terme

Lors de votre arrivée au pays, il est possible de vous diriger vers des hébergements temporaires pour débuter. Si tel est votre cas, plusieurs options s'offrent à vous selon votre situation telles que :

- hôtel et motel (plus dispendieux);
- les résidences étudiantes (disponibles pour les étudiants de l'établissement seulement);
- les auberges de jeunesse;
- les maisons de chambres.

2.2 La location à long terme

L'instance qui légifère sur le logement est le Tribunal administratif du logement (TAL). C'est une bonne idée de se référer à leur site avant de signer un **bail** ou lorsque vous avez des questions.
Pour plus d'informations, contacter le Tribunal administratif du logement sur le site internet : Tribunal administratif du logement (gouv.qc.ca)
Ou par téléphone au : 1 800 683-2245

2.3 Le bail

Le bail est un contrat de location entre le locataire (vous) et le locateur (le propriétaire du logement). Le propriétaire s'engage alors à offrir un logement en bon état au locataire en échange du paiement du loyer.

Lorsque vous souhaitez résilier votre bail vous devez respecter un délai de préavis qui dépend de votre situation.
Référez-vous au TAL pour connaître le vôtre.

HABITATION (suite)

Le guide pour les nouveaux arrivants présente plusieurs informations utiles et pertinentes sur la location de logements : https://ville.saguenay.ca/files/services_aux_citoyens/immigration/guidenouveauxarrivants_web.pdf (p.17 et suivantes)

Note importante : Le territoire de Saguenay vit actuellement une situation de rareté des logements. Le coût de ceux-ci est beaucoup plus élevé qu'à l'habitude, souvent plus de 1 000,00$ pour des appartements de 2 chambres et la demande est très forte.

Pour vous aider à trouver un logement vous pouvez joindre le Service d'aide à la recherche de logement du territoire de Saguenay au :

Adresse : 206, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1R9
Téléphone : 418 543-0061
Télécopieur : 418 543-7899

Service à la clientèle : servicesclientele@omhsaguenay.qc.ca

L'organisme **Cohabitation Saguenay** offre des services de jumelage pour les gens qui aimeraient **partager** une résidence avec une autre personne. Ils ont produit le document suivant pour vous aider dans vos recherches : https://www.leshabitationspartagees.com/uploads/1/7/2/3/17235420/aide-a-la-recherche-logement-2022.pdf

Pour les joindre : **418 695-5949**
Site internet : www.leshabitationspartagees.com

2.4 Électricité et eau chaude

Les coûts pour l'électricité et l'eau chaude peuvent être inclus dans votre loyer. S'ils ne sont pas inclus dans les services offerts par votre locateur, vous aurez à en défrayer les coûts chaque mois. C'est important de le prévoir dans votre budget, car l'hiver le coût de l'électricité est élevé en raison du chauffage. Pour savoir le montant approximatif, visitez le site internet d'Hydro-Québec : Estimer les coûts d'électricité | **Hydro-Québec** (hydroquebec.com)

2.5 Assurance habitation

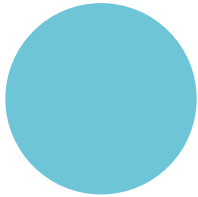
Il n'est pas obligatoire d'assurer ses meubles, son appartement ou sa maison. Toutefois, il est **fortement conseillé** de le faire. Les courtiers et les compagnies d'assurances privées offrent toute une gamme de protection contre le feu, le vol et la responsabilité civile.

Sans ces précautions, vous risquez de vous retrouver en situation difficile si, par exemple, vous perdez tous vos biens dans un incendie ou si un dégât d'eau se produit causant des dommages à votre logement ou à celui des autres locataires.

2.6 Les meubles, électroménagers et autres biens

La plupart des habitations nécessiteront l'achat de meubles et d'électroménagers. L'achat usagé est souvent une bonne option pour débuter. (Voir la liste des ressources à petits prix de la page 51 à 54). L'instance qui s'occupe des relations entre les commerçants et les consommateurs est **l'Office de la protection des consommateurs (OPC)**. Les renseignements suivants sont tirés de leur site internet.

Protégez-Vous : est un excellent outil pour vous aider dans l'achat de meubles, électroménagers, pneus, voiture, électronique, petits électroménagers, etc. **https://www.protegez-vous.ca**



Meubles, électroménagers et autres biens (suite)

Avant d'acheter un bien ou un service, ou de conclure un contrat avec un commerçant, évaluez bien vos besoins :

- Les besoins à combler sont-ils essentiels ?
- Existe-t-il une façon plus économique ou plus écologique de combler ces besoins ?
- Si vous ne faites pas d'achat tout de suite, quelles seront les conséquences ?
- Par quoi pourriez-vous remplacer le bien ou le service convoité ?
- Pouvez-vous obtenir le bien autrement qu'en l'achetant neuf (échange avec un ami, achat d'occasion, location, emprunt, etc.) ?

Vous êtes sur le point de conclure un contrat ? L'OPC vous invite à ne signer aucun document et à ne pas conclure d'entente tant que vous n'êtes pas vraiment décidé. Prenez le temps de réfléchir, même devant une offre alléchante. Contrairement à la croyance populaire, vous n'avez pas toujours droit à un délai de 10 jours pour revenir en arrière si vous changez d'idée.

Mise en garde de l'Office de la protection du consommateur

Le commerçant exige un acompte pour l'achat d'un meuble ou d'un électroménager ? Tentez de négocier le plus petit montant possible. C'est plus prudent, le magasin pourrait fermer ou faire faillite avant la livraison. De plus, pour éviter que la livraison de votre achat soit repoussée, faites inscrire sur votre facture :

- une date de livraison précise;
- une clause qui prévoit l'annulation de l'achat et le remboursement de l'acompte si cette date n'est pas respectée.

Consultez les sections Meubles et Électroménagers sur le site de l'OPC.

2.7 Politique d'exactitude des prix

Une politique en matière d'exactitude des prix s'applique dans les commerces qui affichent le prix des articles sur les tablettes et qui utilisent un lecteur optique à la caisse.

Si le prix réclamé à la caisse est plus élevé que le prix indiqué en magasin :

- l'article vous est remis gratuitement s'il coûte 10 $ ou moins;
- vous bénéficiez d'un rabais de 10 $ sur le prix indiqué en magasin, si l'article coûte plus de 10 $.

Vous pourrez faire appliquer la politique sur-le-champ au magasin. Il vous suffit de le demander. Vous vous rendez compte de l'erreur après coup ? Vous pouvez retourner au magasin pour réclamer le dédommagement prévu.

La Politique d'exactitude des prix ne s'applique pas si :

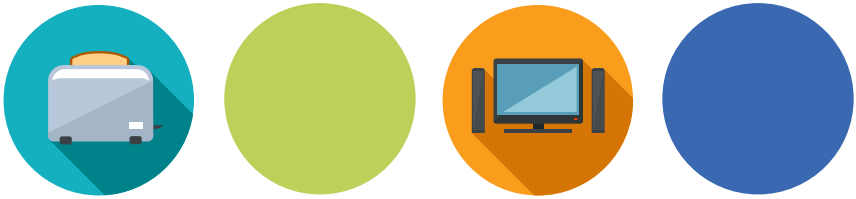
- le prix enregistré à la caisse est **moins élevé** que le prix indiqué en magasin;
- le **code-barres** lu à la caisse **n'est pas celui de l'article** acheté;
- un **article est placé près d'une étiquette** dont la description porte sur un autre article;
- la date d'expiration sur **l'étiquette** indique un **solde terminé**;
- vous achetez un vêtement, un article **sans code-barres** (ex. : fruits en vrac), **du lait de vache, certains médicaments ou de l'alcool ailleurs qu'à la Société des alcools du Québec (SAQ)**;
- vous achetez des **articles identiques** (la politique s'applique sur un seul article).

Consultez la politique *d'exactitude des prix* sur le site de l'OPC.

Échange et remboursement

Avant de payer quoi que ce soit, renseignez-vous sur la *politique d'échange et de remboursement* du commerçant.

Serez-vous remboursé si vous changez d'idée ? Ou si le meuble ne convient pas dans votre demeure? Le commerçant peut choisir d'avoir une telle politique, mais **il n'est pas obligé**. S'il en a une, il est tenu de respecter les règles qui y sont prévues.



Les garanties

Tout bien (meuble, électroménager, automobile, téléphone, etc.) acheté d'un commerçant **est couvert par des garanties prévues par la loi**. D'ailleurs, avant de vous proposer d'acheter une garantie supplémentaire (parfois appelée « garantie prolongée »), tout commerçant doit vous informer de l'existence d'autres garanties. Il s'agit de certaines garanties prévues par la loi et, s'il y a lieu, de la **garantie offerte gratuitement par le fabricant** du bien.

Les garanties prévues par la loi vous permettent, entre autres, d'**exiger que le bien que vous achetez** :

- **puisse servir à l'usage** auquel il est **destiné**;
- **ait une durée raisonnable**, en raison du prix payé, du contrat et des conditions d'utilisation;
- ne présente **pas de vice caché**;
- soit **conforme à la description** qui vous a été faite.

Bien défectueux

Si votre bien est défectueux, vous pouvez en **informer le commerçant, le fabricant ou les deux**. Dans une situation où une garantie prévue par la loi s'applique, le commerçant ou le fabricant doit alors, selon les circonstances, **réparer le bien ou le faire réparer sans frais, l'échanger ou vous rembourser.**

Informez-vous également sur la garantie du commerçant ou du fabricant. Il se peut qu'elle soit gratuite. S'il existe un document décrivant cette garantie, exigez que le commerçant vous en remette un exemplaire. Sinon, faites inscrire ces détails sur votre facture, votre reçu ou dans votre contrat.

Pour en savoir plus, consultez la section Garanties sur le site internet de l'Office de la protection du consommateur.

Vendeur itinérant

Un vendeur itinérant sonne à votre porte. Évidemment, vous n'êtes pas préparé à sa visite. Il pourrait tenter de vous faire croire que son offre est une véritable aubaine et que l'occasion ne se présentera pas à nouveau.

Avant de signer un contrat et de vous engager à acheter, par exemple, une thermopompe, suivez ces quelques conseils :

- Prenez le temps de **comparer** le prix demandé auprès **d'au moins 2 autres fournisseurs** pour vous assurer qu'il est concurrentiel.
- Demandez au vendeur de vous remettre **une copie des documents** relatifs au contrat qu'il veut conclure avec vous. Vous pourrez en prendre connaissance et évaluer, à tête reposée, la valeur de l'offre qui vous est faite. Le vendeur refuse ? Méfiez-vous !
- **Vérifiez** vous-même si vous êtes **admissible** aux différents **programmes gouvernementaux** dont vous parle le vendeur. De l'aide financière ou des crédits d'impôt pourraient effectivement être offerts, mais il vous revient de voir si vous respectez les conditions de participation à ces programmes.
- Assurez-vous que le commerçant a un **permis de l'Office de la protection du consommateur (OPC)**. Ce permis peut vous offrir une protection financière si le commerçant ne respecte pas ses obligations. Consultez l'outil « Se renseigner sur un commerçant pour vérifier. »
- Ne faites **pas affaire** avec un commerçant qui **ne donne pas d'adresse complète**, ou qui vous fournit seulement un numéro de téléphone comme coordonnée. En cas de problème, vous pourriez avoir de la difficulté à le retrouver.

À retenir

Il est facile de dire non sur-le-champ, et de dire oui plus tard. L'inverse pourrait être plus compliqué !

Pour en savoir plus, consultez la section Vente itinérante.

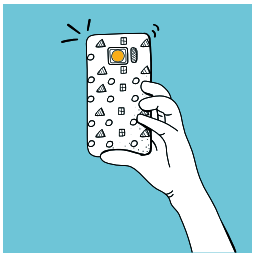
2.8 Télécommunications (téléphone, cellulaire, internet et câble)

Au Québec et au Canada, les frais de téléphonie et d'internet sont parmi les plus élevés au monde. Il importe donc de bien planifier ce poste budgétaire. L'Office de la protection du consommateur offre plusieurs outils sur le sujet.

Avant toute chose, vous devez évaluer vos **RÉELS besoins**.

Voici quelques questions à se poser :

- Pourquoi avez-vous besoin de ces services ?
- Quel est votre budget ?
- Avez-vous besoin d'un forfait de télévision ? Si oui, quels sont les canaux que vous écoutez réellement.
- Quelle utilisation du cellulaire ferez-vous ?
- Ferez-vous des appels interurbains ? De quelle durée et à quelle fréquence ?
- Est-ce que j'ai besoin de vitesse ? Est-ce que je vais faire beaucoup de téléchargements ?



Sachez qu'il existe 2 types de contrats :

Avec **un contrat à durée déterminée**, vous serez lié à un fournisseur de services par une entente pendant **une période fixe**, par exemple une durée de 2 ans. Durant celle-ci, il ne pourra pas augmenter le prix de vos services. Si vous annulez votre contrat avant la fin de la période, il pourrait vous réclamer des frais, mais ils sont limités par la loi.

Dans le cas d'**un contrat dont la durée est indéterminée**, vous ne serez **pas lié** à un fournisseur de services **pendant une période fixe**. Ainsi, vous n'aurez généralement pas de frais à payer si vous annulez votre entente. Par contre, le fournisseur pourrait, au fil du temps, augmenter le prix de vos services.

Vous pourriez aussi choisir des services avec **cartes prépayées**. Aucuns frais ne peuvent vous être réclamés pour leur activation. Cependant, les minutes auxquelles vous avez droit ont une date d'expiration (généralement entre 30 et 90 jours).
Pour en savoir plus, consultez la section Téléphonie cellulaire.

Pour effectuer ce type d'achat, plusieurs choix s'offrent à vous :

En personne

Plusieurs entreprises de télécommunications ont des commerces dans des centres d'achats ou avec pignon sur rue. Vous pouvez donc discuter avec les employés et voir ce qu'ils ont à vous proposer. Par contre, souvent, en personne, il y a moins de place à la négociation que dans les autres types de transactions.

Par internet

Les entreprises de télécommunications ont souvent des sites internet interactifs où vous pouvez effectuer vous-même vos soumissions en ligne. Cela peut vous aider à évaluer le coût selon ce que vous désirez et vous permettre de comparer plusieurs compagnies rapidement.

Par téléphone

Vous pouvez téléphoner aux entreprises pour connaître leurs services, leurs prix, etc.

Peu importe la manière dont vous entrez en communication avec l'entreprise, vous devez donner votre autorisation pour contracter. Aussi, l'entreprise est dans l'obligation de vous fournir un contrat écrit stipulant toutes ses clauses.

Mettre fin à un contrat de télécommunications : beaucoup de forfaits comprennent le paiement d'appareil tels que : téléphone cellulaire, modem, enregistreur numérique, etc. Si vous brisez, perdez ou souhaitez résilier votre contrat, sachez que vous devrez payer le montant résiduel de ces appareils en plus de frais de résiliation.

Pour de plus amples renseignements, contactez l'Office de la protection du consommateur via leur site internet, par téléphone ou en personne dans un de leur bureau.

3. SANTÉ ET SERVICES D'URGENCE

Les programmes pour les personnes immigrantes et réfugiées

Les soins de santé couverts par l'assurance maladie :

Si vous souhaitez vous prévaloir de soins de santé gratuits, la première étape est l'obtention de votre carte d'assurance maladie.

3.1 Obtenir votre carte d'assurance maladie

Tous les résidents du Québec sont admissibles au régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ). Celui-ci couvre les soins médicaux essentiels. Pour y avoir accès, vous devez vous inscrire et obtenir une carte d'assurance maladie à votre arrivée au Québec.

Chaque membre de votre famille doit avoir sa propre carte d'assurance maladie. Ayez-la toujours sur vous et ne la prêtez jamais.

Si pour une raison ou pour une autre vous n'avez pas accès à la RAMQ, il est fortement conseillé d'adhérer à un régime privé, soit via votre employeur, votre institution financière, votre établissement scolaire ou une autre compagnie d'assurance.

3.2 Les services d'urgence

Où téléphoner en situation d'urgence : Il est important de connaître les numéros de téléphone à composer si vous avez besoin d'assistance immédiate.

Composez le **911** si vous avez besoin de services d'urgence :

- la police;
- les services d'incendie (pompiers);
- une ambulance.

Les urgences

Vous pouvez vous rendre aux urgences des hôpitaux pour obtenir des soins qui ne peuvent attendre. Toutefois, l'attente pour obtenir des soins peut être longue si votre situation le permet. Sachez que même s'il s'agit d'une urgence, des frais vous seront chargés si vous n'êtes pas couvert par la RAMQ. Si vous ne pouvez vous déplacer, composer le 911 pour obtenir le service par ambulance.

Le transport en ambulance

À moins d'avoir une assurance privée couvrant de tels frais, on doit habituellement payer le service ambulancier, qui est facturé dans les jours suivant le déplacement. Cependant, le transport en ambulance est généralement gratuit pour les accidentés de la route ou du travail, les personnes déjà hospitalisées qui doivent changer d'établissement de santé, les prestataires d'assistance-emploi et les personnes âgées de 65 ans et plus. L'ambulance vous amènera à l'urgence de l'hôpital la plus proche. Le fait d'arriver en ambulance ne vous exemptera pas du paiement des soins si vous n'êtes pas couvert par une assurance publique ou privée.

3.3 Les soins de santé non couverts complètement ou partiellement par la RAMQ

Important : **tous les frais** que vous payez en **santé** sont déductibles d'impôt. Vous devez conserver tous vos reçus et les remettre lorsque vous produirez votre déclaration de revenus (impôt). (Un guide des ressources à petits prix est disponible à la fin du document.)

Assurance médicaments publique

L'accès au régime d'assurance médicaments administré par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) est accordé aux personnes qui résident au Québec et qui n'ont pas accès à un régime d'assurance collective. Ce régime garantit à tous les résidents du Québec l'accès aux médicaments que leur état de santé requiert. À cette fin, le régime prévoit une participation financière calculée sur la déclaration de revenus produite à la fin de l'année qui tient compte de la situation des personnes.

Assurance médicaments publique (suite)

Pour vous inscrire, ayez votre numéro d'assurance maladie en main et téléphonez à la Régie (RAMQ). Si c'est le cas, conservez vos reçus pour pouvoir obtenir des déductions d'impôt lorsque viendra le temps de produire votre déclaration de revenus annuelle.

Important : certains médicaments ne sont pas couverts par la RAMQ, vous devrez donc les payer. Pour les médicaments couverts, vous devrez payer une franchise mensuelle et 33 % du montant restant.

3.4 Régime privé d'assurance médicaments

Un régime privé d'assurance médicaments est une assurance collective ou un régime d'avantages sociaux qui couvre les médicaments.

Toute personne établie au Québec de façon permanente, ainsi que tout enfant mineur qui y séjourne plus de 6 mois doit être couvert par une assurance médicaments.

Si vous avez une assurance privée, il est possible que vous deviez débourser une partie de vos médicaments ou que certains médicaments ne soient pas couverts. Sachez que **la prime** que vous payez pour votre assurance **et tous les frais** que vous acquittez pour vos médicaments sont **déductibles d'impôt**. Vous devez donc conserver toutes les preuves pour les déclarer lorsque vous produirez votre déclaration de revenus.

3.5 Les soins de santé privés

Clinique médicale privée, service de consultation et d'évaluation psychosociale

Certains **médecins généralistes, spécialistes et infirmières** font de la **pratique privée**. Lorsque c'est le cas, vous devez **payer pour chaque visite et examen ou prendre un forfait**. Habituellement, le **temps d'attente est court** dans certaines circonstances, il est possible d'avoir un rendez-vous dans la semaine. Plusieurs professionnels œuvrant en santé mentale et en évaluation effectuent de la pratique privée, il faut alors payer la totalité des soins.

Soins dentaires

Pour obtenir des soins dentaires, prenez rendez-vous avec l'un des nombreux dentistes qui pratiquent en cabinet privé. Lors de la première visite, **des frais d'ouverture de dossiers** sont habituellement chargés **en sus des frais d'examen et de nettoyage des dents.** Une fois l'examen effectué, le dentiste vous informera des traitements requis, des options qui s'offrent à vous et des coûts. Vous pourrez par la suite prendre une décision et calculer votre budget, au besoin. Les **enfants de moins de 10 ans** et les **prestataires d'un programme d'aide financière** avec carnet de réclamation **peuvent bénéficier gratuitement de plusieurs services**.

Optométriste

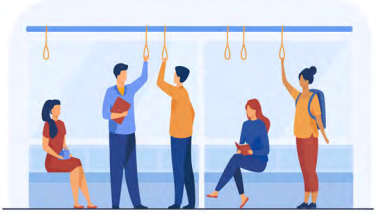
Pour effectuer un examen de la vue, vous devez prendre un rendez-vous dans une clinique d'optométrie de votre choix. Des **frais d'ouverture de dossier et d'examen** sont à prévoir, n'hésitez pas à questionner sur le montant de ceux-ci lors de la prise de votre rendez-vous. Certaines clientèles bénéficient de **services gratuits**, dont les **mineurs**, les **personnes âgées de 65 ans** et plus et **les prestataires** avec carnet de réclamation.

N.B : Un service d'urgence est couvert pour tous sous certaines conditions.

Soins de physiothérapie, chiropractie, massothérapie et autres types de services de santé

Ces types de soins, sauf quelques exceptions prescrites par un médecin, **ne sont pas couverts**. Vous devez donc **prévoir des frais d'ouverture de dossier, d'examen et de traitement**. Il est possible que des examens vous soient faits tels que des radiographies et vous devrez les payer.

4. TRANSPORT



4.1 Transport en commun

La ville de Saguenay offre un service de transport en commun par autobus : la Société de transport du Saguenay (STS).

Pour connaître les tarifs, les horaires, les trajets et les itinéraires, communiquez avec le service de renseignements de la société de transport en commun de votre municipalité ou consultez son site Web.

Tarification sociale STS

Pour avoir accès à la Tarification réduite, les personnes intéressées doivent contacter l'un des organismes communautaires partenaires pour compléter un formulaire d'admissibilité et vérifier s'ils répondent aux critères d'admission les rendant éligibles à la tarification sociale.
Consultez les organismes partenaires

4.2 Les voitures

Avant toute chose, si vous voulez conduire une voiture, vous devez avoir un **permis de conduire**. Puisqu'il est plus fréquent de se déplacer en voiture, la présente section s'y attardera principalement. Par contre, sachez que pour les autres moyens de déplacement motorisés, les principes sont les mêmes.

Obtenir un permis de conduire

À votre arrivée au Québec, vous pouvez conduire avec un permis qui a été délivré dans un autre pays pendant les 6 mois qui suivent votre arrivée au Québec. Après ce délai, vous ne pourrez plus conduire avec ce permis et vous devrez obtenir un permis de conduire du Québec.

Vous devez détenir un permis de conduire valide pour conduire :

- une automobile;
- une motocyclette;
- un scooter.

Le gouvernement a offert une diminution importante du permis de conduire pour les années 2022, 2023 et 2024, étant donné qu'il y avait des trop-perçus. Par contre, la situation retournera à la normale éventuellement, soit environ une centaine de dollars. Si vous avez eu des infractions ou que vous avez perdu des points d'inaptitude, vous aurez des frais supplémentaires lors de votre renouvellement. Le prix varie selon le nombre de points et l'année.

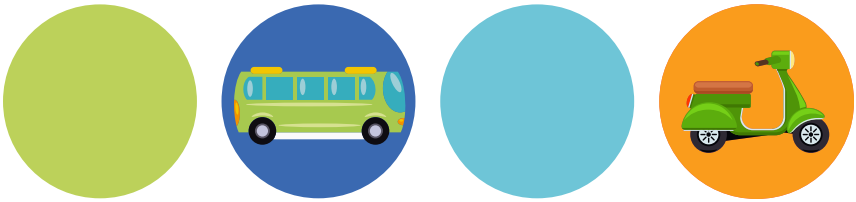
Conseil économe : si votre situation ne vous permet pas d'acquitter le montant annuel pour sauver de l'intérêt, il est recommandé de mettre le montant de côté pour acquitter le montant de l'année suivante en un coup et sauver les frais et intérêts lorsque possible. Vous n'aurez qu'à épargner pour l'année suivante par la suite. Ce conseil est aussi valide pour le paiement des taxes municipales (pour ceux qui sont propriétaires d'une résidence).

Acheter ou louer une voiture à court terme

Si vous pensez ne pas utiliser régulièrement une voiture ou sur de courtes périodes, vous pouvez envisager la **location à court terme**. Diverses options s'offrent à vous, les principales sont :

- La location communautaire : à Saguenay, il n'y a pas de service comme tel à notre connaissance.
- La location à une connaissance : dans ce cas vous devez vous assurer que celle-ci est assurée et immatriculée avant de l'utiliser.

  Vous pouvez utiliser le site internet de la SAAQ pour valider l'immatriculation du véhicule.
- La location via une compagnie : moyennant des frais, vous pouvez louer une voiture pour une période déterminée.



Location ou achat à long terme

Mise en garde : plusieurs postes budgétaires, dont ceux entourant l'automobile offrent la possibilité de **payer par mensualité**. Bien que cela soit facile à budgéter, il est important de s'informer si ce mode de paiement occasionne **des frais et des intérêts** et de quel ordre. Les vendeurs sont souvent portés à parler seulement en mensualités.

Vous pouvez décider de louer ou d'acheter une voiture pour vos déplacements. Pour faire le bon choix, vous devez vous interroger sur vos besoins : dimension, utilisation, capacité de rencontrer les mensualités, coût des assurances et de son entretien, etc.

Avant de vous rendre chez un commerçant d'autos d'occasion ou un particulier, vous devriez d'abord :

- **Fixer le prix total** que vous êtes **en mesure de payer**. Un petit paiement qui revient pendant plusieurs semaines ou mois peut devenir une grosse dépense ! Pensez également au coût des assurances, des pneus d'hiver, du carburant, de l'immatriculation, etc.
- Déterminer le type de véhicule qui répond à vos besoins.
- Connaître les marques d'automobiles reconnues pour leur fiabilité. Vous pouvez par exemple obtenir de l'information auprès de Protégez-Vous ou de l'Association pour la protection des automobilistes.

Puis, une fois le véhicule trouvé, pensez à :

- Vous assurer que le commerçant a un **permis de l'Office de la protection du consommateur.** Ce permis vous offre une protection financière si le commerçant ne respecte pas ses obligations. Consultez l'outil Se renseigner sur un commerçant pour vérifier.
- **Examiner le véhicule attentivement**, à la lumière du jour, et à vérifier le fonctionnement des accessoires.
- **Faire un essai routier**. Le commerçant est obligé de vous le permettre.

- Faire faire une **inspection mécanique**, même si le commerçant affirme l'avoir déjà fait. L'inspection dans le garage de votre choix est à vos frais, mais elle vous indiquera si l'auto nécessite des réparations immédiates ou prochaines. Le commerçant refuse? Renoncez à la transaction ! Il tente peut-être de vous cacher un problème important.
- **Vérifier que l'auto est entièrement payée** en consultant le Registre des droits personnels et réels mobiliers (RDPRM).
- Vous assurer qu'il ne s'agit pas d'une voiture rapportée comme volée, en consultant le Centre d'information de la police canadienne. Accueil - Centre d'information de la police canadienne (cpic-cipc.ca)

Immatriculations

Tous les véhicules doivent être immatriculés auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Vos papiers d'enregistrement doivent être avec vous en tout temps lorsque vous êtes en voiture.

Les immatriculations sont **payables annuellement,** le montant est de presque 200$ selon l'endroit de résidence et le type de véhicule.

Assurance automobile

En plus des immatriculations, vous devez contracter une **assurance pour votre voiture**. Celle-ci vous protégera en cas d'accident ou de bris sur votre voiture. Le prix et la couverture varieront d'un assureur à l'autre. Il est donc important de bien lire et de comparer avec plusieurs entreprises. Une fois votre choix effectué, vous signerez un contrat que vous conserverez dans vos papiers. Dans les documents, il y aura une **petite fiche** que vous devrez **conserver dans votre voiture en tout temps**. Une assurance automobile peut varier entre 40$ et 200$ mensuellement.

4.3 Sécurité routière

La ceinture et les bancs d'auto :

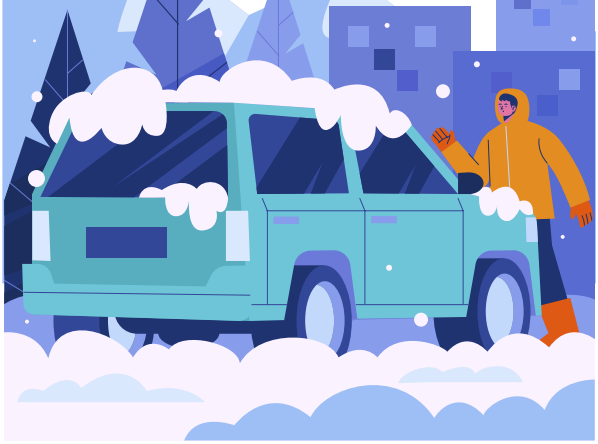
Le port de la ceinture de sécurité est **obligatoire** pour tous les passagers. **Les bébés et les jeunes enfants** doivent être assis dans un **siège adapté**. Les sièges d'auto ont une date de péremption et doivent être installés de manière spécifique pour chaque modèle. Aussi, certains sont dos à la route, d'autres face à la route et d'autres sont des bancs d'appoint. Vous devez lire attentivement pour assurer la sécurité des enfants en cas d'accident. Visitez le site internet de la SAAQ pour avoir les informations concernant les sièges d'auto.
Attachez-le à la vie – Sièges d'auto pour enfants (gouv.qc.ca)

L'achat de siège d'auto usagé n'est pas recommandé, mais possible. Si vous le faites, assurez-vous qu'il n'y a jamais eu d'accident avec la voiture dans laquelle le siège était installé.

Pour l'achat d'un siège pour enfant, il faut prévoir un montant variant de 50$ à 750$ selon le modèle et les options. Pour vous aider dans le choix de votre siège, vous pouvez contacter une technicienne qui vous aidera gratuitement ou à peu de frais. Vous pouvez en trouver une au : Find a tech | CPSAC. Il est recommandé de prendre contact avec la personne avant l'achat pour qu'elle puisse s'assurer que le modèle choisi est compatible avec votre voiture.

Les conditions hivernales et les pneus

L'hiver, il est important d'adapter votre conduite, notamment en diminuant votre vitesse. Vous devez aussi obligatoirement changer les pneus de votre véhicule pour des **pneus d'hiver entre le 1er décembre et le 15 mars**. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, il est recommandé d'installer les pneus d'hiver vers la mi-octobre et de les retirer vers la mi-avril. Vous devez donc avoir **2 ensembles de pneus** (un pour l'été et un pour l'hiver). Vous devez prévoir un espace pour l'entreposer chez vous ou payer un garage ou un espace pour qu'ils les conservent pour vous.



L'achat de pneus usagés est possible en effectuant une bonne inspection et en vérifiant l'usure. Vous devez vous assurer de vérifier que le pneu est vraiment compatible avec votre véhicule.

Si vous optez pour l'achat de pneus neufs, vous pouvez prévoir de payer entre 500$ et 1500$ pour un ensemble de 4 pneus.

Quelques rappels concernant la conduite automobile

Le non-respect de ces consignes pourrait entraîner des conséquences sur votre budget et bien plus.

Conduite avec les facultés affaiblies

Au Québec, la conduite avec les facultés affaiblies est un acte criminel, que ce soit sous l'effet de :

- l'alcool;
- drogues;
- certains médicaments.

Si vous conduisez avec les facultés affaiblies, vous pourriez subir des sanctions sévères prévues par le Code de la sécurité routière et le Code criminel.

Cellulaire au volant

Il est interdit d'utiliser son cellulaire au volant. Vous pourriez avoir une contravention.

Autobus scolaire

Vous devez arrêter votre voiture lorsque vous croisez un autobus scolaire dont les feux clignotent.

5. ÉDUCATION ET SERVICES DE GARDE / FAMILLE

5.1 Les garderies

Avant d'inscrire votre enfant dans un service de garde (une garderie), vérifiez si l'établissement auquel vous souhaitez le confier est reconnu par le ministère de la Famille.

Puis, sachez que :

- Au moment de l'inscription, l'établissement devra vous remettre un contrat détaillant toutes les conditions de l'entente. Assurez-vous que ce contrat reflète bien ce qui a été convenu et les promesses qui vous ont été faites, s'il y a lieu.
- Le service de garde ne peut pas exiger de paiement ou d'acompte avant que votre enfant fréquente l'établissement.
- Le service de garde doit vous permettre de payer les frais en au moins 2 versements relativement égaux, réclamés à intervalles réguliers (sauf si la valeur totale du contrat est de 100$ ou moins).
- Tout montant qui vous est réclamé doit avoir été précisé dans le contrat. Certains services optionnels offerts, comme des sorties, doivent, dans certaines circonstances, faire l'objet d'un autre contrat et être facturés séparément.
- Vous pouvez annuler le contrat :
  - avant d'avoir reçu des services, vous n'aurez aucun frais à payer;
  - si le contrat est en cours, le service de garde pourra exiger une pénalité. Elle est limitée par la loi et ne peut pas dépasser 50$.

Pour en savoir plus, consultez la section Services de garde d'enfants.

5.2 Inscrire vos enfants à l'école

Les frais concernant les enfants à l'école primaire et secondaire.

Les écoles publiques offrent l'enseignement primaire et secondaire gratuitement pour tous les enfants.

Voici les éléments qui pourraient vous être facturés pour chaque enfant :

Type de dépenses	Coût	Lieu pour le paiement ou l'achat
Matériel reproductible	env. 20 $	À payer à l'école
Agenda	env. 10 $	À payer à l'école
Achat de livres scolaires	200 $ par année	À payer dans la librairie choisie par l'école
Fournitures scolaires	entre 25 $ et 100 $	Pharmacies et magasins grande surface
Chaque début d'année, les enfants reçoivent une liste de fournitures scolaires. Il est fortement recommandé de suivre les spéciaux pour obtenir les meilleurs prix.		
Service de garde	Entre 3 $ et 9 $ par jour	Payable au service de garde
Les journées pédagogiques, la semaine de relâche scolaire et certains autres jours, certains services de garde en milieu scolaire sont ouverts. Le prix pour une journée y est d'environ 20 $ et il y a parfois des frais d'activité en sus.		
Transport scolaire	Gratuit	À payer au transporteur scolaire
Le transport scolaire est gratuit pour le déplacement du matin et du soir pour les enfants éligibles. Pour celui du midi, des frais vous seront demandés.		
Costume pour l'éducation physique et espadrilles		Achat en magasin ou en friperie
Il est fréquent que les écoles demandent 2 ou 3 paires d'espadrilles (service de garde, classes et gymnase)		
Programmes spéciaux		Payable à l'école
Si votre enfant fréquente des programmes tels que Sports-Arts-Études, programme d'éducation internationale ou autre, des frais vous seront chargés selon l'école et le programme, le prix peut varier.		

Les éléments qui pourraient vous être facturés (suite)

Type de dépenses	Coût	Lieu pour le paiement ou l'achat
Activités parascolaires		Payable à l'école ou à l'organisation qui s'occupe du programme
L'inscription à ces activités est optionnelle et les frais varient selon l'école et l'activité. Il est possible d'avoir à défrayer pour de l'équipement en sus.		
Camp de jour	+ de 100 $	Payable à l'organisation
Pendant la relâche scolaire et la période estivale, certaines organisations offrent des services de camp de jour. Les frais varient selon le type de service inclus.		

École privée

Il est possible d'envoyer les enfants dans des écoles privées. Le prix dépend des installations. Contactez l'école pour avoir les informations exactes pour votre enfant.

École à la maison

Si vous choisissez d'effectuer l'école à la maison, votre enfant devra être inscrit à un Centre de services scolaires et tout de même effectuer les examens du ministère de l'Éducation du Québec. Si vous souhaitez avoir plus d'informations à ce sujet, visitez le site internet suivant : Enseignement à la maison | ministère de l'Éducation (gouv.qc.ca)

Allocation familiale

Chaque année, les allocations familiales de juillet accordent un montant de 115$ par enfant admissible. Le Supplément pour l'achat de fournitures scolaires a pour but d'aider les familles pour l'achat de fournitures scolaires. Vous n'avez pas de demande à faire pour le recevoir. Si vous êtes admissible à l'Allocation familiale, vous recevrez automatiquement le supplément.

Cours artistique, sportif ou autres

Apprendre une langue, le dessin, la danse ou la musique pourrait vous intéresser. Avant toute chose, vérifiez quel est le prix du cours. Le montant de tous les frais à payer pour suivre le cours doit correspondre au prix qu'annonce le commerçant, excluant les taxes. Les « frais surprises » sont interdits.

Certains commerçants qui offrent une série de cours ont d'autres obligations. Les commerçants concernés sont :

- les établissements privés;
- les organismes sans but lucratif;
- les établissements d'enseignement qui offrent des cours en dehors de leur programme éducatif. Par exemple, une université qui offre des cours de natation dans son centre sportif;
- les services de loisirs municipaux, mais seulement quand ils font appel à un partenaire indépendant de la Municipalité pour donner le cours. Par exemple, des cours de danse donnés par une école de danse font partie de la programmation des loisirs d'une ville.

Avant de vous inscrire à un cours auprès de l'un de ces commerçants, souvenez-vous que :

- Aucun paiement ne peut vous être demandé avant la tenue du 1er cours.
- Un paiement en un seul versement peut être exigé uniquement dans 2 situations :

- la valeur totale du cours est de 100$ ou moins (incluant les taxes);
- le cours s'échelonne sur 3 jours consécutifs ou moins, peu importe sa valeur totale.

- Si vous devez acheter du matériel, vous êtes libre de vous le procurer à l'endroit de votre choix, même si le commerçant qui offre le cours vend ce matériel.
- Vous pouvez annuler votre inscription en tout temps :

- avant le début des cours, vous n'aurez aucuns frais à payer;
- si le cours a débuté, vous devrez payer le coût des cours déjà suivis et une pénalité.

Pour en savoir plus, consultez la section Cours.

6. FINANCES

6.1 Établir un budget

Il importe d'établir un budget dressant nos revenus et nos besoins fondamentaux (logement, alimentation, vêtements (au Québec, nous avons 4 saisons dont une très froide!), transport, soins de santé et soins personnels, loisirs, frais de scolarité, aide à nos proches demeurant dans notre pays d'origine. Les Associations de consommateurs du Québec, telle que Le Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi, peuvent vous aider à équilibrer votre budget personnel ou familial.

- L'important est d'utiliser un outil que vous maitrisez bien et que vous aurez envie de suivre. Il peut s'agir d'un agenda, d'un calendrier, d'un fichier Excel, d'une application ou de celui disponible avec votre institution financière.

Exemple de grille budgétaire excel

6.2 Compte bancaire

Les principales institutions financières (Desjardins et banques canadiennes) ont des programmes adaptés aux immigrants. Ces programmes sont souvent modulés en fonction de votre situation particulière (résidents permanents, travailleurs étrangers ou étudiants). Il est recommandé de **visiter plusieurs institutions financières avant** de faire votre choix.

Une fois que vous aurez choisi votre institution financière, vous ouvrirez un ou plusieurs comptes bancaires. Le **compte bancaire principal** est la plupart du temps associé à une **carte de débit**. Cette carte permet d'avoir accès au portail de votre institution financière pour effectuer une foule d'opérations reliées à vos finances personnelles. Votre carte de débit est associée à un numéro d'identification personnel (NIP) et il est important de ne le révéler à personne.

6.3 Dossier de crédit

Votre dossier de crédit comprend de l'information factuelle sur vos cartes de crédit et prêts et vos habitudes de paiements.

Ce lien vous permet de consulter le dossier complet de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC).

Le dossier de crédit est un élément complexe, n'hésitez pas à aller chercher de l'information auprès de l'ACFC ou de votre association de consommateurs telle que le Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi.

Ce qui est important dans votre dossier de crédit

Les prêteurs utilisent des codes pour transmettre de l'information aux bureaux de crédit sur la façon dont vous faites vos paiements et sur le moment de ces paiements.
Voici quelques trucs pour conserver un bon dossier de crédit :

- faites toujours vos **paiements à temps**;
- faites le **paiement minimum** si vous ne pouvez pas payer le montant complet que vous devez;
- **communiquez avec le prêteur** immédiatement si vous croyez ne pas pouvoir faire un paiement;
- **ne sautez pas un paiement** si la facture fait l'objet de désaccord;
- recevez des **alertes électroniques** de votre institution financière;
- utilisez le **crédit prudemment**.

Votre dossier de crédit peut comprendre des signes de vol d'identité.

Vous pouvez également utiliser votre dossier de crédit pour **déceler** des signes de **vol d'identité**. Vous devriez le faire au moins une fois par année avec les deux bureaux de crédit (Équifax et Transunion). Consultez votre dossier de crédit pour vous assurer que personne n'a tenté d'obtenir des cartes de crédit ou des prêts en votre nom.

6.4 Cartes de crédit

La carte de crédit consiste en un **crédit consenti** à l'avance qu'un établissement financier (comme une banque ou Desjardins) met à votre disposition.

Avant de choisir une carte de crédit, il est suggéré :

- d'évaluer sa **capacité à payer**. L'établissement financier peut tenter de vous offrir une limite de crédit beaucoup plus élevée que celle qui vous convient;
- de vérifier si des **frais d'adhésion** ou de **renouvellement** sont exigés;
- de prendre connaissance du **taux de crédit exigé**. C'est le pourcentage du solde de la carte que vous aurez à payer en surplus, si vous ne remboursez pas ce solde en entier chaque mois.

Quand vous utilisez votre carte de crédit, vous recevrez un **état de compte** à la fin de chaque période (habituellement un mois). Vous pourrez alors rembourser le montant indiqué en tout ou en partie. Dans ce dernier cas, un minimum établi doit tout de même être payé. On l'appelle « paiement minimum », « versement minimal » ou « paiement minimal ».

Attention !

Si vous payez seulement ce minimum chaque mois, vous rembourserez très peu votre dette et vous paierez beaucoup de frais de crédit. Faites vous-même le calcul sur cette page :
Paiement minimum : intérêt$ maximum$!

Pour en savoir plus, consultez la section Cartes et marges de crédit sur le site de l'Office de la protection du consommateur.

Une carte de crédit vous permet de payer des biens et services dans des commerces, en ligne et par téléphone. Votre limite de crédit est le montant maximum total que vous pouvez dépenser. À mesure que vous remboursez votre solde, vous avez accès à plus de crédit. C'est ce qu'on appelle le crédit renouvelable. Vous pouvez utiliser votre carte de crédit pour différents types de transactions.

Limite de crédit

Votre limite de crédit est le **montant maximum** que vous pouvez dépenser sur votre carte de crédit. Les émetteurs de cartes de crédit fixent votre limite lorsque vous obtenez votre carte de crédit. Vous pouvez leur demander de la réduire ou de l'augmenter.

N.B. : nous vous recommandons de demander la plus petite limite de crédit pour répondre à vos besoins pour conserver un bon dossier de crédit.

6.5 Le recouvrement :

Un agent de recouvrement communique avec vous ?
Qui est-il ? Que fait-il ?

Imaginons que vous avez pour 2 000,00$ de factures impayées chez un commerçant. Ce dernier pourrait demander à une agence de recouvrement de tenter de récupérer cette somme auprès de vous.

Les moyens qu'a un agent de recouvrement pour récupérer une somme d'argent sont encadrés. Entre autres :

- Il doit **d'abord** vous envoyer un **avis de réclamation sur papier**, puis attendre 5 jours avant de vous téléphoner. Vous êtes en droit de lui demander de vous fournir de l'information écrite sur la somme d'argent qu'il prétend que vous devez.
- Il **n'a pas le droit de joindre un de vos proches**, sauf une seule fois dans le but d'obtenir vos coordonnées.
- Il **n'a pas le droit de faire des menaces**, du harcèlement ou **de l'intimidation**, ni d'exiger une plus grosse somme que celle que vous devez. Vous avez des recours pour faire cesser ces comportements.

Pour en savoir plus, consultez la section Recouvrement de dettes par une agence sur le site de l'Office de la protection du consommateur.

6.6 Épargne, placement et assurance

Le **fonds de prévoyance** : dès que la situation financière le permet, il est fortement recommandé de débuter un fonds de prévoyance. Il s'agit donc d'**argent que l'on met de côté pour nous aider en cas d'imprévu ou d'ennui majeur**. L'idéal étant de cumuler **trois mois de dépenses.**

Il est souhaitable de prévoir un montant (habituellement entre 5 et 10 % des revenus) pour l'épargne et un fonds de prévoyance pour pallier les imprévus.

L'Autorité des marchés financiers peut vous fournir de l'information sur divers produits et services financiers. Vous trouverez, entre autres, dans son site Internet la trousse *L'essentiel des finances personnelles*, conçue pour les nouveaux arrivants. Elle présente l'information nécessaire à une bonne compréhension du système financier québécois et à une gestion saine des finances personnelles.

Épargne Placements Québec :

Épargne Placements Québec vise à favoriser la **sécurité financière des Québécoises et des Québécois** en leur offrant une gamme de produits d'épargne avantageux et **pleinement garantis** par le gouvernement du Québec. Produits d'épargne et de retraite | Épargne Placements Québec (gouv.qc.ca)

6.7 Danger de fraudes

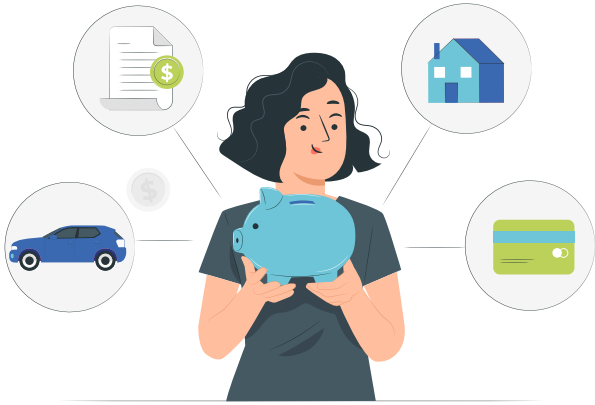
Des fraudeurs peuvent tenter de vous soutirer des renseignements personnels sous différents prétextes et par plusieurs moyens. Cette pratique criminelle est appelée **arnaque ou hameçonnage**.

Les conséquences pour les victimes de cette fraude peuvent être coûteuses, et les artifices utilisés par les fraudeurs sont souvent sophistiqués, allant jusqu'à la reproduction d'un logo, d'une page Web, d'un courriel, d'un document officiel, d'une fausse urgence ou même de menaces judiciaires. Les crimes d'usurpation, comme l'hameçonnage et le vol d'identité, compromettent la sécurité de vos renseignements personnels parce qu'ils donnent la possibilité aux fraudeurs d'agir en votre nom, à votre insu, auprès des institutions financières ainsi que des ministères et organismes des divers paliers gouvernementaux (municipal, scolaire, provincial et fédéral).

On **ne doit jamais communiquer certains renseignements personnels** (passeport, numéro d'assurance sociale (NAS), numéro de carte de crédit, etc.), **sauf lorsque nécessaire**. Par exemple, notre employeur a besoin de notre NAS pour effectuer les déductions à la source sur notre salaire.

Les nouveaux arrivants ne sont pas familiers avec la façon dont les entreprises ou le gouvernement mènent leurs activités. Vous avez des droits et des libertés protégés par la loi canadienne en tant que résident.

Pour de plus amples informations et des exemples : visitez le site internet suivant : https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/proteger-fraude.html



7. LA DÉCLARATION DE REVENUS ET LES AIDES GOUVERNEMENTALES

7.1 Déclaration de revenus

Tous les résidents, peu importe leur statut, doivent faire une déclaration de revenus chaque année. La période des impôts **débute au mois de mars** et se termine à la fin du mois d'avril. Pour les travailleurs autonomes, la période se termine à la fin du mois de juin. Il est cependant possible de faire une déclaration en dehors de cette période.

Pour faire sa déclaration, il faut avoir en main tous les reçus émis pour fins d'impôt. Les personnes responsables de produire des documents fiscaux doivent les envoyer aux particuliers avant la fin du mois de février obligatoirement.

Situation	Formulaire fédéral	Formulaire provincial
Revenus d'emploi et revenus divers	T4	Relevé 1
Logement	Non applicable	Relevé 31 (au provincial seulement)
Revenus de retraite et rentes	T4A	Relevé 2
Revenus de placement	T5	Relevé 3 ou Relevé 7
Prestations et indemnités telles que SAAQ, CNESST, aide sociale ou solidarité sociale	T5007	Relevé 5 ou Relevé 27
Régime québécois d'assurance parentale	T4A	Relevé 6
REER ou fonds de travailleurs	T4RSP	Relevé 10

Situation	Formulaire fédéral	Formulaire provincial
Reçu soins de santé	Compilez les totaux de vos factures de médicaments et autres soins de santé.	
Reçu pour frais de garde d'enfants	T778	Relevé 30 ou Relevé 24
Reçu pour les activités sportives des enfants	Conservez les reçus ou contactez l'entreprise avec qui vous avez contracté.	
Études postsecondaires	T2202	Relevé 8
Prêts et bourses (remboursement)	Imprimez votre dernier relevé de compte mensuel de décembre de l'année de référence.	

Pour préparer votre déclaration, il existe des formulaires papier que vous pouvez compléter. Une déclaration doit être transmise au gouvernement fédéral et une seconde au gouvernement du Québec. Vous pouvez vous adresser à une firme spécialisée en impôt des contribuables ou à un comptoir d'impôt gratuit si vos revenus sont peu élevés. Enfin, vous pouvez également vous procurer un logiciel d'impôt dont certains ont des coûts très abordables.

Attention, le gouvernement fédéral offre la possibilité de produire votre déclaration par téléphone, si vous choisissez cette option, assurez-vous de transmettre une déclaration au provincial par un autre moyen.

7.2 Programmes d'aide gouvernementaux

Crédit pour la TPS : il s'agit d'un versement non imposable versé tous les trois mois qui aide les particuliers et les familles à revenu faible ou modeste à récupérer la TPS qu'ils paient. Vous êtes automatiquement considéré pour le crédit pour la TPS, lorsque vous produisez votre déclaration de revenus au Fédéral. Crédit pour la TPS/TVH – Montant que vous pouvez vous attendre à recevoir - Canada.ca

7.2 **Programmes d'aide gouvernementaux** (suite)

Crédit d'impôt pour la solidarité : Les personnes à faible revenu, y compris les nouveaux arrivants, peuvent bénéficier de crédits d'impôt pour aider à réduire leur fardeau fiscal. Ce crédit est disponible pour les résidents au Québec depuis plus de 18 mois au 31 décembre de l'année précédente. Pour le recevoir, une déclaration de revenus au Québec est nécessaire. Crédit d'impôt pour solidarité – Citoyens | Revenu Québec (revenuquebec.ca)

Programme de francisation : Ce programme d'études s'adresse aux adultes immigrants allophones. Il vise à développer leurs compétences en français oral et écrit, et à favoriser leur intégration à la société québécoise. Les personnes immigrantes admissibles qui suivent un cours de français à temps partiel ont droit à une aide financière. Francisation Québec | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

L'allocation canadienne pour enfants: Vous pouvez obtenir l'allocation canadienne pour enfants si vous habitez avec un enfant de moins de 18 ans. Les résidents temporaires doivent avoir habité au Canada depuis 18 mois avant d'en faire la demande. Le Québec offre également une allocation familiale, des suppléments pour enfant handicapé ou pour l'achat de fournitures scolaires.
Allocation canadienne pour enfants (ACE) - Canada.ca

Allocation-logement

Le programme Allocation-logement s'adresse à des personnes et à des familles à faible revenu qui utilisent une part trop importante de leur budget pour se loger. Vous pouvez bénéficier du programme si vous êtes locataire, chambreur ou propriétaire.

Pour la période du 1er octobre 2023 au 30 septembre 2024, ce programme offre une aide financière de 100$, de 150$ ou de 170$ par mois. Programme Allocation-logement | Revenu Québec (revenuquebec.ca)

Programme d'aide sociale

Le Programme d'aide sociale s'adresse à une ou un adulte seul ou aux familles qui ne présentent pas de contraintes sévères à l'emploi. Ce programme permet de recevoir une aide financière. Il encourage les personnes à exercer des activités favorisant leur intégration en emploi ou leur participation sociale. La somme allouée varie selon la composition de la famille et d'autres critères, comme la présence ou l'absence de contraintes temporaires à l'emploi, le type d'hébergement, les revenus, etc. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site : Programme d'aide sociale et Programme de solidarité sociale | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Programme de solidarité sociale

Le Programme de solidarité sociale s'adresse à une ou un adulte seul ou aux familles dont une ou des personnes adultes présentent des contraintes sévères à l'emploi. Ce programme permet de recevoir une aide financière et favorise l'intégration et la participation sociale. La somme allouée varie selon la composition de la famille et d'autres critères, par exemple le type d'hébergement, les revenus ou les biens. Pour plus d'informations, visitez le site internet : Programme d'aide sociale et Programme de solidarité sociale | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Obtenir votre carte de résidence permanente

La carte de résidence permanente est la preuve que vous avez le statut de résidente ou de résident permanent du Canada.

Si vous quittez le Canada, vous devrez présenter cette carte pour pouvoir y revenir.

Pour obtenir votre carte, vous devez en faire la demande auprès du gouvernement fédéral.

IMPORTANT : Afin de s'éviter certaines difficultés reliées à son séjour au Québec et au Canada, il est essentiel de connaître et respecter les conditions mentionnées à notre permis de séjour.

8. JUSTICE

8.1 Consommation de biens et services

L'Office de la protection du consommateur (OPC) est un organisme du gouvernement du Québec qui s'assure que les commerçants respectent, entre autres, la Loi sur la protection du consommateur.

Cette loi régit notamment les transactions entre les consommateurs et les commerçants. Cela signifie que les différents commerçants ont des obligations envers vous. Ces commerçants peuvent être, par exemple :

- des vendeurs d'automobiles;
- des vendeurs de meubles;
- des commerces d'alimentation;
- des institutions financières;
- des fournisseurs de services de téléphonie.

L'Office peut vous aider à prévenir les problèmes qui pourraient survenir quand vous faites affaire avec un commerçant. Si vous rencontrez un problème, il est là pour vous informer de vos droits et de vos recours.

Les associations de consommateurs, telles que le Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi, peuvent vous aider si vous croyez vos droits en matière de consommation lésés.

Il existe différents services si vous devez régler un conflit légal :

8.2 Les petites créances

Si vous avez une réclamation de moins de 15 000$, vous pouvez passer par les petites créances. La procédure est simple et facile d'accès.

Vous n'êtes pas représenté par une avocate ou un avocat. Un service de médiation gratuit vous est offert pour vous aider à régler le conflit. Informez-vous auprès du personnel d'un palais de justice à ce sujet.

8.3 La médiation

La médiation est un service qui vous permet de prévenir et de régler des conflits. Elle est plus souple et plus rapide qu'un procès.

8.4 Les services d'aide juridique

Si vous avez un faible revenu, le Bureau d'aide juridique vous donne accès aux services d'une avocate ou d'un avocat, ou encore, d'une personne notaire. Les services sont gratuits ou offerts à des frais minimes.

8.5 Centre de justice de proximité (CJP)

Les Centres de justice de proximité offrent des services gratuits et confidentiels d'information juridique à tous les citoyens, quels que soient leurs revenus ou la nature juridique du problème rencontré.
Ils offrent notamment les services suivants :

- information juridique permettant au citoyen de comprendre les diverses réalités juridiques auxquelles il peut faire face dans sa vie quotidienne et d'y réagir de façon avisée;
- orientation du citoyen vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin qu'il puisse choisir le service correspondant à ses besoins;
- service de soutien au citoyen et d'accompagnement dans l'établissement de ses besoins d'ordre juridique et dans les options possibles pour y répondre;
- aide au citoyen pour choisir les formulaires de nature juridique appropriés et explications afin de les compléter adéquatement.

8.6 Centres d'aide aux victimes d'actes criminels

Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) offrent des services pour surmonter les conséquences physiques, psychologiques et sociales d'un crime.

Ils viennent en aide :

- aux victimes d'actes criminels;
- à leurs proches;
- aux témoins.

Il peut s'agir :

- d'une agression;
- d'un vol;
- de harcèlement;
- de menaces;
- de violence conjugale;
- de tout autre acte criminel.

9. TRAVAIL

Beaucoup de personnes immigrantes viennent au Québec à la demande d'employeurs ou d'entreprises qui ont besoin de main-d'œuvre pour une période déterminée. Il y a certaines règles que tout employeur ou toute entreprise doit respecter : les lois du travail, les permis de travail accordés par les gouvernements provincial et fédéral.

Programme d'intégration en emploi pour les immigrants (PRIIME) : Ce programme offre des services d'accompagnement, de formation et d'orientation professionnelle aux immigrants qui cherchent un emploi au Québec. Ce programme est géré par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) et Investissement Québec, il faut rencontrer une agente pour obtenir une lettre d'admissibilité.

9.1 Bulletin de paie

À chaque paie, l'employeur doit remettre aux travailleuses et aux travailleurs un bulletin de paie, couramment appelé talon de paie.

Ce bulletin permet de vérifier le calcul du salaire et des déductions. Il doit contenir toutes les informations pertinentes comme :

- le nom de l'employeur;
- le nom du travailleur;
- le titre de l'emploi;
- la période de travail qui correspond au paiement;
- la date du paiement;
- le nombre d'heures payées au taux normal;
- le nombre d'heures supplémentaires payées ou remplacées par un congé, avec le taux qui s'applique;
- la nature et le montant des primes, indemnités, allocations ou commissions versées;
- le taux du salaire;

- le montant du salaire brut;
- la nature et le montant des déductions perçues;
- le montant du salaire net que le travailleur reçoit;
- le montant des pourboires que le travailleur a déclarés ou que l'employeur lui a attribués.

Astuce : prenez bien connaissance de votre talon de paie. Si vous avez des questions sur les retenues, commencez par questionner votre employeur. Si des doutes persistent ou si vous avez d'autres préoccupations, vous pouvez contacter la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST).

Consultez le site internet de la CNESST pour connaître vos droits en tant que travailleurs sur des sujets tels que : les congés, les fériés, les vacances, la paie et une foule d'informations.

10. ADRESSES

SERVICES D'URGENCE : 911 - Urgence santé

Le 911 est un service téléphonique accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous devriez immédiatement composer le 911 si :

- la vie d'une personne est en danger;
- la santé d'une personne est menacée;
- une personne est en détresse;
- vous êtes témoin d'un accident grave ou d'un acte criminel;
- une personne a besoin d'être transportée par ambulance;
- une personne a besoin d'aide immédiate et doit se rendre à l'urgence d'un hôpital.

SOINS HOSPITALIERS
CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean
Hôpital de Chicoutimi
305, rue St-Vallier Chicoutimi
418 541-1000

SOINS AMBULATOIRES OU À DOMICILE
CLSC de Chicoutimi
411, rue de l'Hôtel Dieu, Chicoutimi
418 543-2221

CONSOMMATION
Office de la protection du consommateur
Saguenay–Lac-Saint-Jean
Ouvert les mercredis
de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30
3950, boul. Harvey, bur. 2.12
Jonquière, Saguenay
418 695-8427
www.opc.gouv.qc.ca

TRANSPORT

Société de transport du Saguenay (STS)
1330, rue Bersimis, Chicoutimi
418 545-3683
https://sts.saguenay.ca

JUSTICE

Centre communautaire juridique du Saguenay-Lac-Saint-Jean
https://aidejuridiquesaglac.com
267, rue Racine Est, 1er étage,
Chicoutimi (Québec) G7H 1S5
418 543-7783

Centre de justice de proximité du Saguenay-Lac-Saint-Jean
3885, boul. Harvey (bureau 201)
Édifice Saint-Michel, Jonquière
418 412-7722
Services offerts : Information juridique personnalisée, soutien et orientation, service info-séparation, service info-dossier petites créances.

COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CNESST)

2220, rue St-David, Jonquière
1 844 838-0808
https://cnesst.gouv.qc.ca

ASSURANCES (PLAINTES ENVERS UN ASSUREUR)

Bureau d'assurances du Canada (Pour le Québec)
1981, avenue McGill College, bureau 620
Montréal (Québec) H3A 2Y1
514 288-1563
https://bac-quebec.qc.ca
cinfo@bac-quebec.qc.ca

10. ADRESSES

SERVICES AUX CITOYENS
Ville de Saguenay
https://ville.saguenay.ca
418 698-3000

SCOLARITÉ (PRIMAIRE, SECONDAIRE
ET FORMATION PROFESSIONNELLE)
Centre de services scolaires des Rives-du-Saguenay
https://csrsaguenay.qc.ca
418 698-5000

FORMATION TECHNIQUE OU PRÉUNIVERSITAIRE
CÉGEP de Chicoutimi
418 549-9520
https://cchic.ca

FORMATION UNIVERSITAIRE
Université du Québec à Chicoutimi
555, boul. de l'Université, Chicoutimi
418 545-5011
https://www.uqac.ca

BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE CHICOUTIMI
(Aide sociale et sécurité sociale)
237, rue Riverin, Chicoutimi
418 698-3592
1 (800) 267-3592 (sans frais)
https://www.quebecemploi.gouv.qc.ca

POSTES CANADA
Trouver un bureau de poste
https://www.canadapost-postescanada.ca › scp › outils
Trouvez le bureau de poste le plus près en saisissant votre adresse, votre ville, votre province ou votre code postal.

11. RÉFÉRENCES

Société de transport du Saguenay (STS)

Info-Santé 811 | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Centre local de services communautaires (CLSC) | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Renseignements sur les régimes privés | Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) (gouv.qc.ca)

Services dentaires | Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) (gouv.qc.ca)

Services optométriques | Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) (gouv.qc.ca)

Programme fédéral de santé intérimaire : À propos du programme - Canada.ca Fraude visant les nouveaux arrivants - Canada.ca guide_immigration.pdf (educaloi.qc.ca)

depl-assurance-medicaments-couts-fr_1.pdf

Dossiers et cotes de crédit - Canada.ca

ANNEXE 1 - Petit répertoire des ressources alimentaires

SERVICE ALIMENTAIRE LA RECETTE – ÉPICERIE COMMUNAUTAIRE

3-216, rue des Oblats Ouest, Chicoutimi
Tél.: 418 698-0230

Courriel : larecette@videotron.ca
Site Internet : epicerielarecette.com

Heures d'ouverture : Mardi, mercredi et vendredi : 10 h à 16 h
Jeudi : 10 h à 18 h
Samedi, dimanche et lundi : FERMÉ

Carte de membre : 2 $ par année. Donne accès à l'Espace vrac.
Admissibilité : Toute personne / famille à faible revenu

Possibilité d'être membre solidaire (sans preuve de revenus) :
Paiement 30 % de plus

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE D'URGENCE

- Comité sécurité alimentaire : 14, rue Price Ouest, Chicoutimi
- Service de travail de rue de Chicoutimi
- Café-Jeunesse de Chicoutimi

Inscription obligatoire en téléphonant le lundi : 581 668-1161

COMPTOIR DE VENTE

Centre de formation professionnelle Jonquière
Édifice Mellon – Hôtellerie
2215, boul. Mellon, suite 101, Jonquière

SOUPE POPULAIRE DE CHICOUTIMI

426, rue du Havre, Chicoutimi
Tél.: 418 690-1395

- Dîners offerts tous les jours de 11 h à 12 h 15
- Dîner : adulte : 1$
- Carte mensuelle : 25 $

SAINT-VINCENT DE PAUL
Secteur Chicoutimi

Tél.: 418 549-4197

SURPLUS DE PAIN (MAGASIN ÉCONOMIQUE)

1372, boul. St-Paul, Chicoutimi
Tél.: 418 615-0666
Site Internet : www.boulangeriestmethode.com
Heures d'ouverture : Mardi au vendredi : 9 h à 17 h
Samedi : 9 h à 14 h
Dimanche et lundi : FERMÉ

L'APPLICATION FoodHero

- Réduisez le gaspillage, économisez de l'argent et aidez la planète.
- Même principe qu'avec Flashfood.
- Épargnez 5 $ sur votre première commande.

Où ? : Dans les IGA participants

L'APPLICATION Flashfood

Permet aux consommateurs de recevoir des rabais significatifs sur les aliments dont la durée de conservation est plus courte, ce qui permet d'économiser de l'argent et de réduire le gaspillage alimentaire !

Commencez dès maintenant à parcourir les aubaines, jusqu'à 50 % de rabais, sur l'application Flashfood.

Rendez-vous au magasin afin de récupérer vos aliments dans la zone Flashfood. N'oubliez pas de vous présenter au comptoir du service à la clientèle afin de confirmer vos achats.

Où ? : Maxi & Cie Chicoutimi
Maxi Chicoutimi
Maxi Chicoutimi-Nord

ANNEXE 1 - Petit répertoire des ressources alimentaires

MOISSON SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

1052, rue Anthyme-Larouche, Chicoutimi
Tél.: 418 698-8808

Contacter les organismes collaborateurs :

- Café-Jeunesse de Chicoutimi Inc.
- Carrefour communautaire St-Paul
- Macadam
- Myriam-de-l'Espérance
- Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi
- Service de travail de rue de Chicoutimi
- Société St-Vincent de Paul Chicoutimi

FRIGOS LIBRE-SERVICE (Facebook)

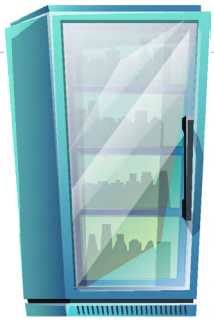
La population est invitée à déposer à l'intérieur des frigos, des fruits et légumes non transformés, ainsi que du pain afin que monsieur et madame tout le monde puissent en bénéficier.

Juin à octobre (surveillez les dates officielles dans les médias).

Quartier St-Paul - Chicoutimi
Près de l'AFEAS
505, rue St-Augustin

Centre-ville de Chicoutimi
Café-Jeunesse
30, rue Jacques-Cartier Ouest

Chicoutimi-Nord
Éco-fripes Roussel
2230, rue Roussel



ANNEXE 2 - Vêtements et meubles à moindre coût

ARRONDISSEMENT CHICOUTIMI

ÉCO-FRIPES ROUSSEL

Vêtements et menus articles de maison

2230, rue Roussel, Chicoutimi

Tél.: 418 549-7597
Courriel : info@servicebudgetaire.org

- Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 10 h à 17 h
- Jeudi : 10 h à 17 h
- Samedi : 10 h à 16 h
- Dimanche : 12 h à 16 h

ATELIER DE RÉCUPÉRATION SAINT-JOSEPH

Meubles, électroménagers et menus articles de maison

20, boul. du Saguenay Est, Chicoutimi

Tél.: 418 690-3973
Courriel : atelierstjoseph@fondationmlb.ca

- Lundi au mercredi : 9 h à 17 h
- Jeudi et vendredi : 9 h à 20 h
- Samedi : 10 h à 16 h
- Dimanche : 12 h à 16 h

CAFÉ-JEUNESSE DE CHICOUTIMI (Organisme pour les 18-35 ans)

Service de dépannage d'articles pour bébés et enfants 0-5 ans (lit de bébé, siège d'auto, etc.)

Démarche : demande par téléphone.

30, rue Jacques-Cartier Ouest, C.P. 8233, Chicoutimi

Tél.: 418 696-2871
Courriel : cafejeunesse@videotron.ca

ANNEXE 2 - Vêtements et meubles à moindre coût

FRIPRIX CHICOUTIMI

Vêtements et menus articles de maison

1730, boul. Talbot, Chicoutimi

Tél.: 418 545-8111

- Lundi, mardi, mercredi, samedi : 9 h 30 à 17 h
- Jeudi et vendredi : 9 h 30 à 21 h
- Samedi : 9 h 30 à 17 h
- Dimanche : 10 h à 16 h

COMPTOIR LES FRINGUES

348, rue Sainte-Anne, Chicoutimi

Tél.: 418 696-2680

- Lundi au vendredi : 10 h à 17 h
- Samedi et dimanche : Fermé

SAINT-VINCENT-DE-PAUL – CHICOUTIMI-SUD

Tél.: 418 543-4197

SAINT-VINCENT-DE-PAUL – CHICOUTIMI-NORD

Tél.: 418 549-7734, poste 0 ou 21

SAINT-VINCENT-DE-PAUL – CENTRALE SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

Tél.: 418 549-7393

FRIPERIE DE CODERR

1564, boul. Talbot, Chicoutimi

Tél.: 418 579-0911

ANNEXE 2 - Vêtements et meubles à moindre coût

BIBLIOTHÈQUE DE CHICOUTIMI

155, rue Racine Est, Chicoutimi
Tél.: 418 698-5350

SAUVONS LES MEUBLES ET CIE

Meubles, électroménagers et vêtements à bas prix

1071, rue Nil-Tremblay, Chicoutimi

Tél.: 418 290-5655

- Mardi au vendredi : 8 h 30 à 17 h
- Samedi : 9 h à 16 h
- Dimanche et lundi : Fermé

FRIPERIE LA CORDE À LINGE

6250, rue Notre-Dame, Laterrière

Tél.: 418 678-9494

ANNEXE 2 - Vêtements et meubles à moindre coût

ARRONDISSEMENT JONQUIÈRE

MAISON DE QUARTIER

Vêtements, bazar et meubles

2049, rue Sainte-Famille, Jonquière

Tél.: 418 542-8904

- Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 9 h 30 à 17 h
- Jeudi : 9 h 30 à 21 h
- Samedi et dimanche : Fermé

SAINT-VINCENT-DE-PAUL - JONQUIÈRE

Tél.: 418 450-1118

SAINT-VINCENT-DE-PAUL - ARVIDA

Tél.: 418 547-4707, poste 7

BIBLIOTHÈQUE D'ARVIDA

2850, Place Davis

Tél.: 418 698-5350

ARRONDISSEMENT LA BAIE

LA MEUBLERIE

Dons et vente de meubles usagés

524, boul. de la Grande-Baie-Sud, La Baie

Tél.: 418 544-5611

- Lundi au vendredi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

LES ÉLECTROMÉNAGERS SELECT

2105, rue Bagot, La Baie

Tél.: 418 544-8518

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE PSYCHOLOGIE

Grand Séminaire de Chicoutimi
574, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1Z5
Local : D1-1050

Tél.: 418 545-5011, poste 5987
418 545-5024, poste 5024
Courrier électronique : cup@uqac.ca

La Clinique universitaire de psychologie est un organisme qui relève du Département des sciences de l'éducation et de psychologie de l'Université du Québec à Chicoutimi. Ses objectifs visent la formation professionnelle des étudiants en psychologie ainsi que la recherche universitaire en psychologie.

L'équipe d'intervenants est composée d'étudiants de troisième cycle en psychologie. Ils sont encadrés et supervisés par des professeurs, des psychologues praticiens, membres de l'Ordre des psychologues du Québec.

La Clinique offre divers services à la population régionale (adultes et personnes aînées). Ces services concernent principalement les évaluations et problématiques suivantes :

- L'évaluation psychologique
- L'évaluation neuropsychologique
- Psychologie individuelle
- Le traitement de la dépression, de l'anxiété
- Les difficultés reliées au contexte de vie (école, travail, famille)
- Les difficultés d'adaptation au stress (maladie, séparation, deuil)
- L'épuisement professionnel

La Clinique est ouverte du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Les consultations peuvent se dérouler le jour ou le soir sur rendez-vous seulement.

* Fermé durant la période estivale.

Les honoraires pour les consultations sont les suivants :

Consultation en psychologie

25 $ Entrevue de 50 minutes avec un doctorant en psychologie

Évaluations neuropsychologiques

500 $ Évaluation faite avec un doctorant en neuropsychologie

** Émission de reçus pour les assurances et possibilité de plusieurs paiements.*

La Clinique **n'offre pas** les services suivants :
- Les urgences psychologiques
- Les expertises psycholégales
- Les expertises psychiatriques
- Le traitement de la toxicomanie et de l'alcoolisme

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

CLINIQUE UNIVERSITAIRE D'ORTHOPÉDAGOGIE ET DE TRAVAIL SOCIAL

555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1

Tél.: 418 545-5011 1 800 463-9880 (Sans frais)
Travail social 418 545-5011, poste 1226
Courrier électronique : cuo@uqac.ca

La Clinique d'intervention en orthopédie s'adresse aux élèves du primaire et du secondaire ayant besoin de services en orthopédagogie et qui présentent des difficultés ou des troubles d'apprentissage en français ou en mathématique. De jeunes adultes peuvent aussi bénéficier de ce service.

Services offerts

Les services de la Clinique d'intervention en orthopédagogie sont offerts à partir d'une inscription à laquelle procèdent le ou les parents de l'élève au début du mois de septembre. Le nombre d'élèves pouvant être admis est déterminé selon le nombre d'étudiantes et d'étudiants de quatrième année du baccalauréat en enseignement en adaptation scolaire et sociale pouvant assurer les services d'intervention. Ces services concernent l'évaluation et l'intervention orthopédagogiques, de même que l'élaboration, la mise en application et la révision d'un plan d'intervention adapté aux besoins de l'élève, autorisé et accepté par l'équipe de professeurs, les parents et l'élève.

Chaque élève reçoit deux séances d'intervention par semaine, entre 16 h et 19 h, et chacune de ces séances dure 50 minutes. Ces interventions s'effectuent à partir du début du mois d'octobre et prennent fin en avril.

Coûts de la clinique en orthopédagogie

Le coût pour l'ouverture du dossier est de 50 $.

Le coût pour chacune des séances d'intervention de 50 minutes est de 20 $.

Interventions

Les interventions ont lieu dans les locaux de l'université, deux fois par semaine entre 16 h et 18 h 30, les mardis et jeudis.

La Clinique universitaire de travail social

Les demandes sont effectuées en ligne au uqac.ca/cuts

Coûts

Les coûts sont de 20 $ la séance et ont lieu du lundi au vendredi de jour et de soir.

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

SERVICE COMMUNAUTAIRE DE CONSULTATION INDIVIDUALISÉE (SCCI)

602, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1V1

Tél.: 418 545-0886 Courrier électronique : scci1994@gmail.com

Apporter une aide psychosociale à des personnes appauvries, parents et adultes vivant des situations problématiques (deuil, dépression, séparation, difficultés relationnelles, gestion du stress, etc.)

- Consultations individuelles ou conjugales, supervision et interventions téléphoniques
- Clientèle : Adultes et intervenants vivant une situation problématique
- Services gratuits avec contribution volontaire

Heures d'ouverture :
Lundi au jeudi : 8 h-16 h
Vendredi : 8 h-12 h

CENTRE DIOCÉSAIN DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CONJUGAL (CDPEC)

602, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1V1

Tél.: 418 545-0886 Courrier électronique : cdpec@yahoo.ca

Offre des services susceptibles de répondre aux besoins des personnes qui vivent des difficultés conjugales grâce à une équipe multidisciplinaire respectueuse des valeurs humaines et spirituelles, soucieuse de la confidentialité et de l'éthique professionnelle.

- Services gratuits offerts à toute la population avec contribution volontaire
- Services de consultation individuelle ou en couple
- Service de formation

Service Communautaire de Consultation Individualisée (SCCI)

Sujets traités

Difficultés relationnelles	Affirmation de soi
Gestion du stress	Deuil
Gestion des émotions	Dépression
Difficultés conjugales / familiales	Séparation

Heures d'ouverture : Lundi au jeudi : 8 h-16 h Vendredi : 8 h-12 h

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

CLINIQUE-ÉCOLE D'HYGIÈNE DENTAIRE

Cégep de Chicoutimi
534, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

Tél.: 418 549-7288 Courrier électronique : cliniquehd@cchic.ca

Services offerts par les étudiants en techniques d'hygiène dentaire et supervisés par des enseignants et des dentistes.

- Avoir une disponibilité de 3 heures pour un rendez-vous.
- Les clients ne peuvent être accompagnés de leur(s) enfant(s) pour des raisons de sécurité.

Services offerts :

- Examen buccodentaire
- Radiographie (si nécessaire)
- Nettoyage

Heures d'ouverture : Lundi au jeudi : 8h-12h et 13h-16h
Vendredi : 8h-12h

Coût minimal : 40 $

ATELIER DE COIFFURE OASIS

Centre de formation professionnelle L'Oasis
624, avenue Lafontaine
Chicoutimi (Québec) G7H 4V4
Tél.: 418 698-5044

Sous la constante supervision des enseignantes et enseignants, les élèves prodiguent des soins en coiffure de qualité à des tarifs minimes.
** Prise de rendez-vous obligatoire par téléphone. Laisser un message le cas échéant.*

- Coiffure (laver, couper, mise en forme, mise en plis, coiffure haute)
- Permanente
- Coloration
- Mèches
- Décoloration avec coloration
- Traitement
- Démaquillant

Disponibilité du service

- D'octobre à la fin mai. Fermé durant la période estivale.
- Horaire sujet à changement en raison de l'avancement des groupes.

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

SOINS ESTHÉTIQUES

Centre de formation professionnelle L'Oasis
624, avenue Lafontaine
Chicoutimi (Québec) G7H 4V4

Tél.: 418 698-5302

Sous la constante supervision des enseignantes et enseignants, les élèves prodiguent des soins esthétiques de qualité à des tarifs minimes.

* Prise de rendez-vous obligatoire par téléphone. Laisser un message le cas échéant.

- Épilation à la cire
- Maquillage
- Soins faciaux
- Soins du dos
- Pédicure

Disponibilité du service
Horaire sujet à changement en raison de l'avancement des groupes dans leur formation. Fermé durant la période estivale.

ATELIER D'ÉPILATION

Centre de formation professionnelle L'Oasis
624, avenue Lafontaine
Chicoutimi (Québec) G7H 4V4

Tél.: 418 698-5304

Sous la constante supervision des enseignantes et enseignants, les élèves prodiguent des soins d'épilation de qualité à des tarifs minimes.

* Prise de rendez-vous obligatoire par téléphone. Laisser un message le cas échéant.

Disponibilité du service
Horaire sujet à changement en raison de l'avancement des groupes dans leur formation. Fermé durant la période estivale.

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

CLINIQUE-ÉCOLE EN TECHNIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Cégep de Chicoutimi
534, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1Z6

Tél.: 418 549-9520 poste 2497

Des soins en physiothérapie sont offerts à la communauté collégiale et externe en ce qui concerne les problèmes orthopédiques, rhumatologiques et neurologiques. Sous l'étroite supervision d'enseignants qualifiés, les élèves évaluent et traitent ces problèmes par des moyens tels que : l'électrothérapie, la thermothérapie, l'hydrothérapie, des programmes d'exercices musculaires ou articulaires, des massages et des tractions manuelles ou mécaniques.

Heures d'ouverture : Lundi, mardi et jeudi : 13 h-16 h
Ouvert le soir selon le nombre d'élèves

Frais

20 $ pour l'ouverture du dossier et 10 $ pour la première rencontre et le 1er traitement si c'est votre médecin qui vous réfère à un service en physiothérapie (le formulaire à remplir est disponible dans certains bureaux de médecin ou appeler et on vous le fournira.) Les traitements subséquents seront à 10 $. Le coût est de 5 $ pour les étudiants.

Si vous vous faites évaluer par un physiothérapeute du *Centre de physio plus sport de l'UQAC* il vous en coûtera 50 $ pour l'ouverture du dossier et 10 $ le 1er traitement. Les traitements subséquents seront également à 10 $.

BOUTIQUE C.E.S. INFORMATIQUE

995, rue Chabanel
Chicoutimi (Québec) G7H 2R2

Tél.: 418 698-5160, poste 1

Depuis plus de 20 ans, le CES répare et vend du matériel informatique neuf et remis à neuf de qualité dans toutes les marques.

- Vente d'ordinateurs neufs et usagés
- Estimation gratuite
- Équipe de techniciens certifiés
- Réparation d'ordinateurs
- Service à domicile

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi : 8 h-17 h

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

CULTURES À PARTAGER

216, rue des Oblats
Chicoutimi (Québec) G7J 2B1
Tél.: 418 545-3133 Adresse courriel : culturesapartager.org

Les membres de cet organisme sont toujours heureux de pouvoir bénéficier de votre don de livres. Les livres en français et en anglais, les publications périodiques, les revues, etc. qui ne sont pas endommagés sont acceptés. Les encyclopédies ne sont pas acceptées. Ils ont également une librairie qui est ouverte pour les personnes intéressées à acquérir des livres à peu de frais.

Heures d'ouverture :
Lundi : 10 h-16 h
Mardi au jeudi : 9 h-16 h
Vendredi : Fermé
Samedi : 9 h-12 h
Dimanche : Fermé

Prendre note que le vendredi et samedi matin il n'y a personne pour vous aider à déposer vos boîtes de livres, il n'y a que des bénévoles.

MADAME LUNETTE / LUNETTERIE BÉLAND

Tél.: 418 618-3050 Adresse courriel : info@madamelunette.org
Suivre sur facebook Site Internet : madamelunette.org

Madame Lunette offre un service d'opticien qui se déplace à ses points de services de Chicoutimi, Alma, Roberval et Dolbeau dans le simple but de rendre l'achat de lunettes accessible à tous grâce à un prix abordable.

Son équipe se balade avec ses valises et se rend directement dans les organismes communautaires avec qui elle a développé un partenariat. Elle apporte avec elle tout l'équipement nécessaire afin de procéder à la commande de lunettes adaptées aux besoins bien précis de chacun. Lors de votre rencontre, il vous suffit d'apporter votre prescription de l'optométriste (n'importe lequel) et elle s'occupera du reste avec plaisir. Sa priorité est d'offrir un service convivial et personnalisé, afin de s'assurer que votre choix sera le bon pour vos besoins et évidemment tout en respectant votre budget.

- Lunettes garanties
- Produits de qualité
- Lunettes à partir de 30 $ pour les personnes recevant de l'aide sociale
- Service convivial et personnalisé
- Reçu valide pour les assurances

ANNEXE 3 - Services à moindre coût

ENTREPÔT DE LA LUNETTE

406, rue des Saguenéens
Chicoutimi (Québec) G7H 5S5

Tél.: 418 973-3994

L'Entrepôt de la Lunette est fier de vous faire bénéficier du meilleur prix pour vos besoins de lunettes ophtalmologiques. Profitez de leur *Politique de Garantie du Meilleur Prix* et de leur garantie *À Tout Casser*. Apportez votre ordonnance et soyez prêt à économiser!

Leur concept met à l'avant-plan les opticiens d'ordonnances. C'est pourquoi vous devez apporter votre ordonnance pour vous procurer vos lunettes chez eux.

La Politique de Garantie du Meilleur Prix s'applique sur les verres ophtalmiques seulement, sur présentation d'une estimation à prix inférieur sur un type de verres ophtalmiques dans toute autre lunetterie de la région dans un rayon de moins de 50 kilomètres.

De plus, ils vous offrent un rabais comparable à la différence de prix de votre estimation plus 10 % de cette différence de prix sur présentation de l'estimation de la concurrence.

Horaire : Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9 h 30 - 17 h
Mercredi : 9 h 30 - 20 h

Cet outil a été réalisé par le Service budgétaire de Chicoutimi.
Impression : avril 2024

Service Budgétaire
et Communautaire
de Chicoutimi

Éco-fripes
Roussel