Trousse d'accueil

pour les nouveaux arrivants sur la Haute-Côte-Nord

Table des matières

	Mot de bienvenue	4
	La région de la Haute-Côte-Nord	5
1.	**Services en immigration**	**6**
2.	**Planification lors de l'arrivée Numéro d'assurance sociale**	**8**
3.	**Médias et sources d'informations**	**10**
4.	**Santé**	**12**
5.	**Aide alimentaire, vestimentaire et budgétaire**	**18**
6.	**Transport**	**20**
7.	**Droits au travail**	**25**
8.	**Habitation**	**26**
9.	**Apprentissage du français**	**30**
10.	**Écoles et garderies**	**32**
11.	**Finances**	**34**
12.	**Climat**	**36**
13.	**Tri des déchets**	**41**
14.	**Numéros d'urgence**	**42**

Mot de bienvenue

Chers nouveaux arrivants,

Bienvenue sur la Haute-Côte-Nord! Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre magnifique région, bordée par le fleuve Saint-Laurent, riche de paysages à couper le souffle.

Ce guide a été conçu pour faciliter votre installation et votre intégration. Vous y trouverez des renseignements sur les démarches administratives, les ressources disponibles, les activités proposées et les organismes partenaires. Il vous accompagnera dans vos premiers pas et vous aidera à découvrir les services et les ressources qui s'offrent à vous.

Ici, la nature est grandiose, la communauté est chaleureuse et le vent est parfois très enthousiaste à vous souhaiter la bienvenue. Rassurez-vous, vous apprendrez exactement comment attacher votre tuque et profiter pleinement de ce coin de paradis.

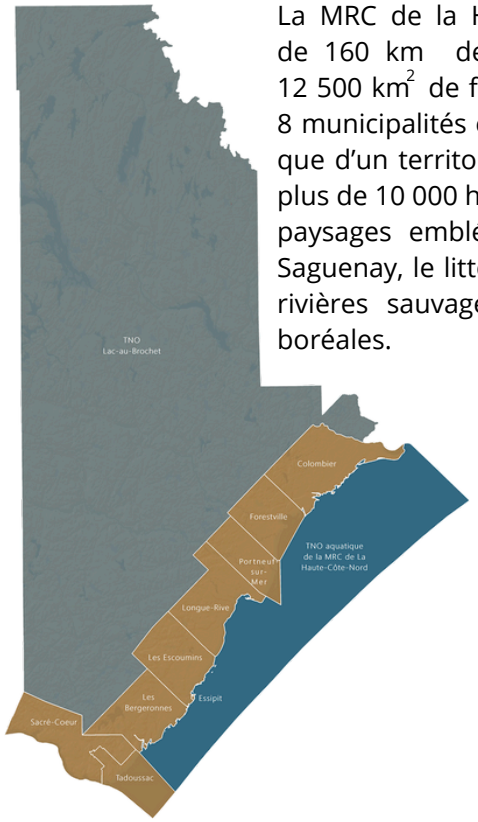
Prenez le temps d'explorer, de rencontrer et de vous imprégner de tout ce que notre région a à offrir. Bienvenue chez nous… et maintenant chez vous!

Le comité de la trousse d'accueil

La région de la Haute-Côte-Nord

Entre mer et montagnes, la Haute-Côte-Nord se dévoile comme un territoire où le temps ralentit, où les paysages parlent aux âmes en quête d'authenticité. Chaque village, chaque rivage, chaque souffle du vent porte les récits d'une région fière, sauvage et accueillante.

De Tadoussac à Colombier, porte d'entrée de la région nord-côtière, la Haute-Côte-Nord est située à 6 heures de Montréal et à 3 heures de la ville de Québec. Pour rejoindre ce lieu empreint de mystère, il faut voguer sur les eaux du Saguenay, porté par un bateau-passeur. En une quinzaine de minutes, la traversée dévoile les premiers murmures de la région.



La MRC de la Haute-Côte-Nord est composée de 160 km de côtes maritimes, de plus de 12 500 km^2 de forêts et de lacs en arrière-pays, 8 municipalités et une communauté innue ainsi que d'un territoire non organisé (TNO). Un peu plus de 10 000 habitants y vivent. C'est aussi des paysages emblématiques comme le fjord du Saguenay, le littoral du fleuve Saint-Laurent, les rivières sauvages et les majestueuses forêts boréales.

1 Services en immigration

Programme d'accompagnement et de soutien à l'immigration (PASI)

La mission du PASI est de favoriser l'installation et l'intégration sociale et professionnelle de toutes les personnes nouvellement arrivées dans la région.

Le Carrefour jeunesse-emploi de La Haute-Côte-Nord offre ces services à ses bureaux de Bergeronnes et de Forestville.

Carrefour jeunesse-emploi de La Haute Côte-Nord

Les Bergeronnes: 427, rue de la Mer, (Québec) G0T 1G0
Forestville: 31, route 138 Ouest, (Québec) G0T 1E0

Lundi au jeudi: 8h30 à 12h et 13h à 16h30
Vendredi: 8h30 à 12h
* Sur rendez-vous seulement

581 324-1110, poste 233
melanie.tellier@cjehcn.qc.ca

Accompagnement Québec

Accompagnement Québec est un service gouvernemental gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes pour faciliter leur intégration et leur participation à la société québécoise. Les agentes et agents d'aide à l'intégration du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) évaluent vos besoins immédiats ou futurs et préparent avec vous un plan d'action individualisé pour vous aider.

2

Planification lors de l'arrivée

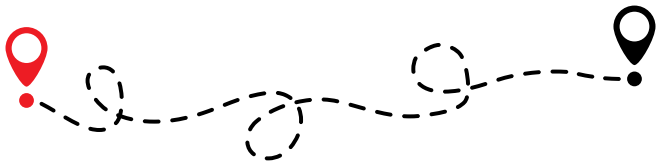
Étapes à ne pas oublier lors des premiers jours en sol canadien

Dans les premiers jours

- ◯ Obtenir un numéro d'assurance sociale (NAS) ;
- ◯ S'inscrire à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), se renseigner sur les mois de carence et la nécessité d'une assurance privée ;
- ◯ Souscrire à une assurance privée pour les soins de santé si nécessaire ;
- ◯ Ouvrir un compte bancaire ;
- ◯ S'inscrire pour échanger son permis de conduire ;
- ◯ Inscrire ses enfants à l'école et/ou à la garderie.

Après 1 an

- ◯ Se renseigner à propos des impôts (provincial et fédéral) et effectuer sa déclaration de revenus.



Numéro d'assurance sociale (NAS)

Il est obligatoire d'avoir un numéro d'assurance sociale (NAS) pour travailler légalement au Canada. Il vous sera fort utile dès les premiers jours, puisque vous en aurez besoin lors de l'ouverture de votre compte bancaire et pour commencer un nouvel emploi. Ce numéro sert aussi pour les déclarations de revenus, l'assurance-emploi, l'allocation familiale et plusieurs autres programmes gouvernementaux. L'obtention du NAS est un service gratuit. Il suffit de vous rendre directement à l'un des bureaux de Service Canada dès votre arrivée au Québec.

BUREAUX DE SERVICE CANADA :

Service Canada

Centre Forestville

1 800 622-6232
25, route 138 Est, bureau 800
Forestville (Québec) G0T 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

Société de développement de Sacré-Coeur

136, rue Principale Nord
Sacré-Coeur (Québec) G0T 1Y0
Ouvert le 2e jeudi du mois, de 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h

Documents nécessaires pour faire une demande de NAS

- L'original d'un document d'immigration comme votre permis de travail ou votre permis d'études ;
- Votre passeport ;
- Votre adresse et numéro de téléphone valides au Québec.

3 Médias et sources d'informations

Différents médias et sources d'informations permettent d'être tenus informés des actualités sur la Haute-Côte-Nord.

Le Haute-Côte-Nord

Journal régional
www.journalhcn.com

CHME 94,9 99,7

Radio régionale
www.radiochme.com

TVA NOUVELLES

EST-DU-QUÉBEC

Télévision régionale
www.tvanouvelles.ca/regional/tva-est-du-quebec/cote-nord

Radio-Canada

ICI Radio et ICI Télé

Télévision et radio régionales
ici.radio-canada.ca/cote-nord

TVR 7 HAUTE-CÔTE-NORD

Télévision communautaire
tvr7.net/fr/info7extra

TVL

Télévision communautaire
telelitto.ca

4 Santé

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

La RAMQ est l'instance responsable de la gestion du régime d'assurance maladie et du régime public d'assurance médicaments au Québec. À noter que l'admissibilité à la RAMQ peut varier en fonction de votre statut d'immigration.

www.ramq.gouv.qc.ca/fr

Assurance privée pour soins de santé

Ce type d'assurance s'adresse aux gens qui ne sont pas couverts par la RAMQ. Vous recevrez votre carte d'assurance maladie gratuitement 3 mois après votre inscription si vous êtes admissible à la RAMQ. Pendant cette période de 3 mois, qui est appelée délai de carence de la RAMQ, vous devez être couvert par une assurance de soins de santé privée même si vous avez des assurances santé à votre travail. Voici des exemples d'assurance que vous pouvez prendre (il en existe plusieurs autres) :

Croix Bleue du Québec — Assurance voyage, santé et vie
qc.croixbleue.ca

gsc green shield canada — Services de santé intégrés
greenshield.ca

Cowan — Pour vous ou votre entreprise
cowangroup.ca

Assurance médicaments

Les personnes de 18 ans et plus qui séjournent temporairement au Québec ne sont pas admissibles au régime public, sauf exception.

Médecin de famille

Un médecin de famille est un médecin généraliste qui vous est attitré. Vous pouvez prendre rendez-vous avec votre médecin de famille au besoin et cela facilitera grandement votre accès aux soins de santé. Dès que vous avez obtenu votre carte d'assurance maladie, vous devez vous inscrire sur la liste d'attente pour avoir accès à un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients. Les délais d'attente pour obtenir un médecin de famille peuvent varier.

quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/ guichet-acces-medecin-famille

Interprétariat en milieu médical

Banque d'interprètes de la Capitale-Nationale

La banque d'interprètes de la Capitale-Nationale offre des services d'interprétariat dans le réseau de la santé et des services sociaux.

La banque permet aux personnes qui ont une connaissance limitée du français d'avoir accès, dans leur langue, aux services de santé et aux services sociaux. Cette banque est complémentaire à d'autres ressources déjà existantes, tant dans le réseau communautaire que dans le réseau public. La demande pour les services d'un interprète doit être faite par l'organisme demandeur ou par une personne travaillant pour cet organisme. Les services d'interprétariat sont gratuits pour les usagers, les frais étant couverts par l'établissement.

Ressources en santé en Haute-Côte-Nord

MRC DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

HÔPITAUX

Centre multiservices de santé et de services sociaux des Escoumins
418 233-2931
4, rue de l'Hôpital
Les Escoumins (Québec) G0T 1K0

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Forestville
418 587-2212
2, 7e Rue
Forestville (Québec) G0T 1E0

cisss-cotenord.gouv.qc.ca/votre-cisss/installations/haute-cote-nord/

CENTRE LOCAL DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

CLSC de Tadoussac
418 233-2931, poste 382000
162, rue des Jésuites
Tadoussac (Québec) G0T 2A0

CLINIQUE

Centre de Santé Essipit
418 233-4304
32, rue de la Réserve
Essipit (Québec) G0T 1K0

5 Aide alimentaire, vestimentaire et budgétaire

Organismes

Carrefour solidaire Haute Côte-Nord
4, rue Pelchat, Les Escoumins (Québec) G0T 1K0
Ouvert du lundi au vendredi et un samedi sur deux, de 10 h à 16 h 45

carrefoursolidaire.ca

Centre d'action bénévole Le Nordest
9, 11e Rue, Forestville (Québec) G0T 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

Friperie du Nordest
15, 2e Avenue, Forestville (Québec) G0T 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

lenordest.org

Frigos communautaires

Alliance des Femmes de Sacré-Coeur (arrière)
108, rue Principale Nord, Sacré-Coeur (Québec) G0T 1Y0
Ouvert tous les jours, 24h/24

Petite cabane bleue devant la Maison du Tourisme
Devant le 197, rue des Pionniers, Tadoussac (Québec) G0T 2A0
Ouvert tous les jours, 24h/24

Salle de quilles de Bergeronnes (entrée extérieure)
517, rue du Boisé, Les Bergeronnes (Québec) G0T 1G0
Ouvert tous les jours, 24h/24

Carrefour solidaire Haute Côte-Nord (intérieur)
4, rue Pelchat, Les Escoumins (Québec) G0T 1K0
Ouvert du lundi au vendredi et un samedi sur deux, de 10 h à 16 h 45

carrefoursolidaire.ca

Maison de la Famille (intérieur)
350, rue Principale, Longue-Rive (Québec) G0T 1Z0
Ouvert du lundi au mercredi, de 8 h à 12 h

Municipalité de Portneuf-sur-Mer (à l'étage, intérieur)
170, rue Principale, Portneuf-sur-Mer (Québec) G0T 1P0
Ouvert du lundi au jeudi, de 8 h à 17 h et vendredi, de 8 h à 12 h

portneuf-sur-mer.ca

Friperie du Nordest (intérieur)
15, 2e Avenue, Forestville (Québec) G0T 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 12 h à 16 h

lenordest.org

Municipalité de Colombier (intérieur)
568, rue Principale, Colombier (Québec) G0H 1P0
Ouvert du lundi au jeudi, de 8 h à 17 h et vendredi, de 8 h à 12 h

municipalites-du-quebec.ca/colombier

6 Transport

Permis de conduire et code de la route

Permis de conduire

Vous pouvez conduire une automobile pendant les 6 premiers mois suivant votre arrivée au Québec si vous avez un permis de conduire étranger valide. Après cette période de 6 mois, vous devez avoir un permis de conduire du Québec.

Il faut donc prendre rendez-vous auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) dès votre arrivée pour vérifier votre admissibilité à l'échange de permis de conduire.

saaq.gouv.qc.ca/rendez-vous

Immatriculation

Pour avoir le droit de circuler sur les routes du Québec, tout propriétaire d'un véhicule doit l'immatriculer à la SAAQ et payer les frais à chaque année. Pour plus d'informations, consultez le site :

saaq.gouv.qc.ca/immatriculation

Note importante

L'immatriculation doit être payée tous les ans, de même que le permis de conduire.

Sièges d'auto pour enfants

La loi exige que votre enfant soit bien attaché à l'aide d'un siège adapté à son poids et à sa taille jusqu'à ce qu'il puisse utiliser la ceinture de sécurité. À noter qu'il y a une date d'expiration sur tous les sièges d'auto, il faut faire bien attention lorsqu'on achète un siège d'auto usagé de s'assurer qu'il n'est pas expiré et qu'il n'a pas été accidenté.

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants

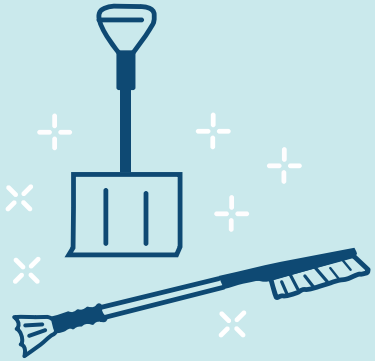
Conduite hivernale

En hiver, les conducteurs doivent adapter leur conduite aux conditions météorologiques et routières. Pour assurer la sécurité de tous, les pneus d'hiver sont obligatoires du 1er décembre au 15 mars inclusivement. Toutefois, les premières chutes de neige peuvent avoir lieu bien avant le 1er décembre en Haute-Côte-Nord, il est donc suggéré de faire votre changement de pneus plus tôt pour ne pas vous faire surprendre par l'hiver!

Pour être conforme, un pneu conçu pour la conduite hivernale doit posséder le pictogramme ci-contre.

saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/adapter-conduite/conduite-hivernale

Conseils pour éviter les surprises de l'hiver



Munissez-vous d'une trousse d'hiver (balai à neige, grattoir, lave-glace, pelle, etc.) et laissez-la en tout temps dans votre véhicule.

Avant de prendre la route, **déglacez et déneigez** complètement votre véhicule.

Sur la route, **diminuez votre vitesse** et gardez une distance sécuritaire avec le véhicule devant vous, particulièrement lorsque la visibilité est réduite ou que la chaussée est glissante. S'il fait beau, méfiez-vous du verglas.

Allumez toujours vos feux de position et vos feux de croisement (les « basses ») quand le temps est sombre.

Si possible, **reportez votre déplacement** si les conditions routières sont mauvaises.

Transports en commun

Les transports en commun sur la Haute Côte-Nord sont malheureusement inexistants.

Note importante

Le covoiturage est une pratique courante sur la Haute-Côte-Nord qui permet de partager les frais et de réduire l'empreinte écologique. Pour trouver des offres ou des demandes de covoiturage, vous pouvez consulter les groupes Facebook dédiés à cette activité.

7 Droits au travail

Au Canada, le droit canadien protège tous les travailleurs. Il est donc important de comprendre vos droits durant votre séjour au Canada en tant que travailleur. Voici quelques outils

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

Je suis une ou un travailleur étranger temporaire - CNESST (gouv.qc.ca)

Justice Pro bono

Avocats et avocates bénévoles

justiceprobono.ca

Service Canada

Travailleurs étrangers temporaires – Vos droits sont protégés - Canada.ca

Équijustice Haute-Côte-Nord/Manicouagan

equijustice.ca/fr/membres/haute-cote-nord-manicouagan

Vous avez le droit de communiquer avec ces bureaux et de consulter ces sites Web. Vous n'avez à obtenir le consentement de personne, et votre employeur ne peut vous punir ou vous déporter pour avoir eu recours à ces ressources. Cela fait partie de vos droits en tant que travailleur.

8

Habitation

Droits et obligations

Au Québec, les propriétaires de logement et les locataires ont des droits et des devoirs. C'est le Tribunal administratif du logement qui entend les causes en cas de litige. Voici quelques outils :

Tribunal administratif du logement (TAL)

www.tal.gouv.qc.ca

Tribunal administratif du logement Québec

Éducaloi

Nouveaux arrivants au Québec

educaloi.qc.ca/dossier/nouveaux-arrivants-quebec

éducaloi

Ressources – où chercher

Réseaux sociaux

Pour trouver un logis dans la région, vous pouvez faire vos recherches sur Facebook. Certaines pages sont dédiées à faciliter la vente ou la location de maison et appartement :

Maisons à vendre et logements à louer à Sacré-Coeur

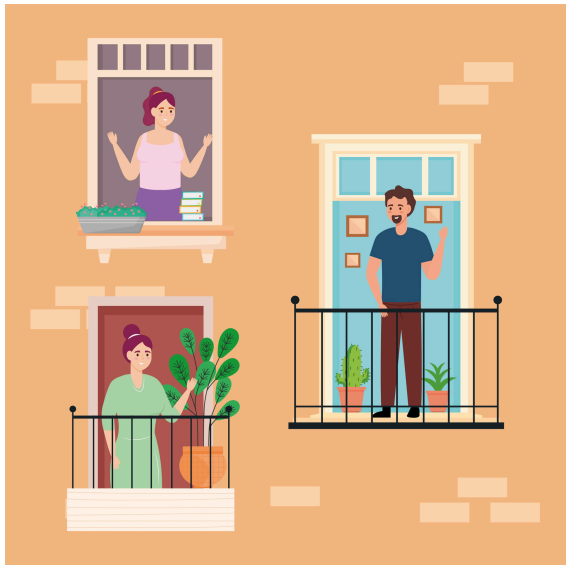
facebook.com/groups/1835151019878865

TADOUSSAC LOGEMENTS OU CHAMBRES À LOUER VENDRE ET ENV

facebook.com/groups/597528807103776

Appartements/maisons à louer/vendre Les Escoumins

facebook.com/appartementoumaisonlesescoumins



Hôtels de ville

Dans certaines municipalités, il est parfois possible de consulter un registre des appartements à louer et des maisons à vendre directement à l'hôtel de ville.

Ce service peut vous aider à :

- Trouver un logement dans votre région
- Découvrir des opportunités d'achat local
- Obtenir des informations fiables et à jour

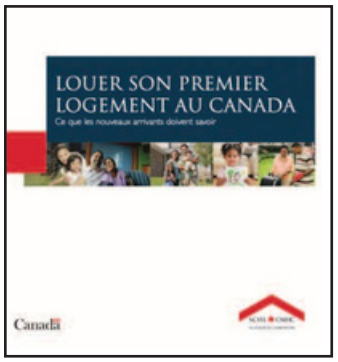
Renseignez-vous auprès de votre hôtel de ville pour savoir si ce registre est disponible dans votre municipalité.

Vous pouvez aussi consulter des sites web comme LesPAC ou Kijiji, où des annonces de logements sont publiées par des propriétaires ou des agences.

Société canadienne d'hypothèques et de logement

cmhc-schl.gc.ca/fr/consommateurs/acheter-une-maison/nouveaux-arrivants

Guide d'information
Guide complet d'information sur la location d'un logement au Canada, ce que les nouveaux arrivants doivent savoir (traduit en plusieurs langues).



assets.cmhc-schl.gc.ca/sf/project/cmhc/pdfs/content/fr/66165.pdf?rev=ebc9e4ae-f457-445d-898d-dd136a1ee293

Assurance habitation

Il est fortement conseillé de souscrire une assurance habitation, même si ce n'est pas obligatoire au Québec. L'assurance habitation vous protège en cas de vol, d'incendie, de dégât d'eau ou de responsabilité civile si vous causez des dommages à autrui. La plupart des compagnies d'assurances offre ce type d'assurance.

9 Apprentissage du français

Francisation Québec

Si vous souhaitez vous inscrire à des cours de français, nous vous invitons à consulter l'offre gouvernementale de services d'apprentissage du français, Francisation Québec :

www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais

Maison ALPHA ABC Côte-Nord

Sur la Côte-Nord, la Maison ALPHA ABC Côte-Nord offre des cours de français. ils disposent de points de service à Forestville, Bergeronnes et Sacré-Cœur.

Ils aident les adultes de 16 ans et plus à transformer leur vie grâce à des programmes d'alphabétisation et de francisation. Leur objectif est de leur fournir les compétences de base essentielles en lecture, en écriture et en calcul pour qu'ils puissent développer leur confiance, briser l'isolement et prendre une part active dans la société et leur communauté.

abccotenord.com

Plaisir de Lire

Plaisir de Lire est un organisme populaire autonome en alphabétisation qui offre aux résidents de la Haute-Côte-Nord une formation de base en lecture, en écriture et en calcul. Ils sont présents dans plusieurs municipalités de la région afin de vous permettre d'apprendre, de sortir de l'isolement et de découvrir une nouvelle soif de connaissances.

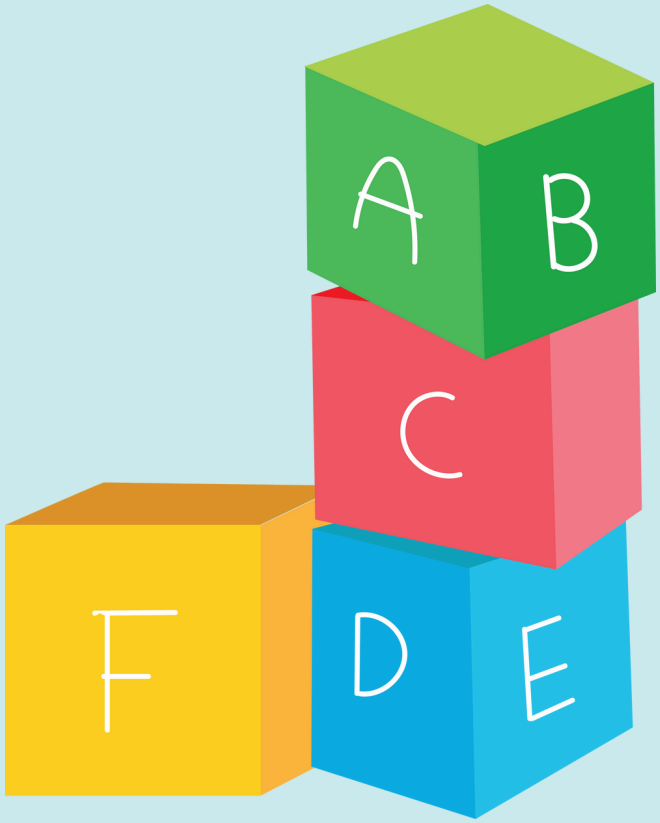
plaisirdelire.ca

Réseau BIBLIO du Québec

Le Réseau BIBLIO du Québec est un regroupement provincial qui a pour mission de soutenir et développer les bibliothèques publiques dans les municipalités de moins de 5 000 habitants. Il est composé de 11 réseaux régionaux qui offrent des services professionnels, des collections et des outils aux bibliothèques affiliées. L'objectif est de rendre la culture et la lecture accessibles partout au Québec, particulièrement en milieu rural.

reseaubibliocn.qc.ca/fr/trouvez-votre-bibliotheque

10 École et garderies



Portail d'inscription aux services de garde

Le nouveau Portail d'inscription aux services de garde simplifie la vie des familles en centralisant toute l'information nécessaire à la recherche de places en services de garde reconnus au Québec. Si vous souhaitez obtenir une place en garderie pour un ou plusieurs enfants, il est fortement suggéré de s'inscrire à la liste d'attente.

quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/garderies-et-services-de-garde/portail-inscription/services-garde-educatifs/acceder-services-garde

Inscription à l'école

Centre de services scolaire de l'Estuaire

Pour ce qui est des inscriptions à l'école (préscolaire, primaire et secondaire), vous trouverez toute l'information sur le site du Centre de services scolaire de l'Estuaire. Sachez cependant que le parent doit contacter directement l'école, par courriel ou par téléphone, pour prendre rendez-vous pour l'inscription de son enfant. Il y a aussi des dates limites à respecter pour les inscriptions.

Admission au primaire et au secondaire

cssestuaire.gouv.qc.ca/admission-et-inscription

cssestuaire.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/08/Inscription_immigration

11 Finances

Compte bancaire et impôts

Ouvrir un compte bancaire

Que vous soyez un immigrant, un réfugié, un étudiant ou un travailleur étranger, vous aurez besoin d'un compte bancaire pour gérer vos finances au quotidien. Voici les deux institutions financières qui ont des bureaux dans la région de la Haute-Côte-Nord :

Desjardins

Immigrer au Canada

www.desjardins.com/particuliers/vous-etes/nouveaux-arrivants-canada/index.jsp

Banque nationale

Comment ouvrir un compte pour nouvel arrivant au Canada?

www.bnc.ca/particuliers/centre-aide/compte-bancaire/fonctionnement/comment-ouvrir-compte-nouvel-arrivant.html

Déclaration de revenus

Chaque année, les Canadiens doivent effectuer leur déclaration de revenus auprès de l'Agence du revenu du Canada (gouvernement du Canada) et de Revenu Québec (gouvernement du Québec). La date limite pour soumettre sa déclaration de revenus est généralement le 30 avril. Voici quelques outils :

Comprendre vos impôts

canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programmes-educatifs/quoi-servent-impots.html

Impôt sur le revenu des particuliers

canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers.html

Déclaration de revenus | Revenu Québec

revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus

Des organismes de la région peuvent également vous aider à effectuer votre déclaration de revenus :

Centre d'action bénévole Le Nordest

9, 11e Rue, Forestville (Québec) G0T 1E0

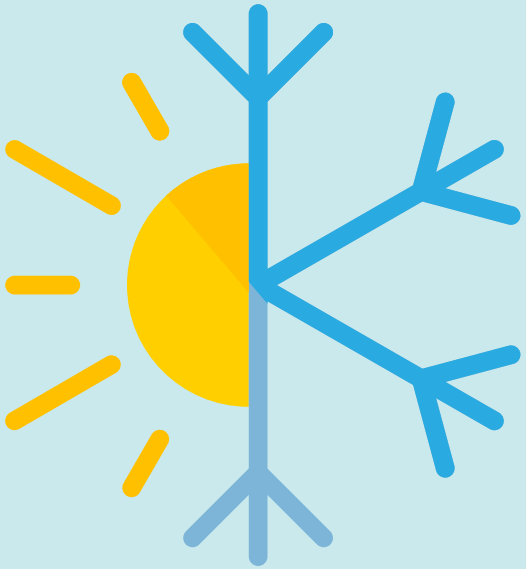
lenordest.org

APIC Côte-Nord

904, rue Puyjalon, Baie-Comeau (Québec) G5C 1N1

apiccotenord.org/

12 Climat



La région de la Haute-Côte-Nord est très fréquentée pendant la saison estivale car il s'agit d'une destination touristique très prisée. Vous constaterez que l'achalandage est beaucoup plus important pendant l'été et que la région est très populaire!

Habillement

Il est important de se vêtir convenablement pendant la saison hivernale.

Plusieurs activités sont offertes dans la région pour vous familiariser avec la saison hivernale.

1. **Bonnet ou tuque**
2. **Cache-cou ou foulard (écharpe)**
3. **Manteau d'hiver**
4. **Mitaines ou gants doublés**
5. **Pantalon d'hiver doublé**
6. **Bottes**

Attention aux bébés et aux jeunes enfants !

Comme ils ne bougent pas beaucoup, ils sont plus à risque d'engelures. Il est donc important de bien les habiller avec les vêtements adéquats, de la tête aux pieds. Une fois bien habillés, ils pourront eux aussi profiter des belles journées d'hiver avec vous!

Saisons et météo

La Haute-Côte-Nord est une région magnifique où les saisons offrent des paysages et des activités variées. Voici ce que vous pouvez découvrir et faire selon les mois de l'année:

Printemps

Quand la neige fond et que le soleil réchauffe l'air, c'est le moment de goûter au sirop d'érable, une délicatesse sucrée typique du Québec. Vous pouvez visiter une cabane à sucre et apprendre comment on transforme la sève des érables en sirop. Vous verrez aussi la nature se réveiller avec les arbres qui se parent de feuilles vertes et les fleurs qui égayent les jardins. Un peu comme une renaissance de la nature après les rudes mois d'hiver.

Été

Les jours sont longs et chauds, idéal pour profiter du plein air. Vous pouvez faire du vélo sur nos pistes cyclables et admirer le panorama. Vous pouvez aussi observer les baleines du côté de Tadoussac, Bergeronnes ou Escoumins, ou encore visiter les nombreux marchés publics où vous trouverez des produits frais et locaux. Les enfants ont deux mois de vacances scolaires, ce qui vous laisse le temps de découvrir les nombreux parcs, terrasses, piscines et festivals qui animent la région.

Automne

C'est la saison des couleurs, où les feuilles des arbres prennent des teintes rougeoyantes et dorées. C'est aussi le moment de faire de la randonnée dans les parcs nationaux de la Sépaq ou de Parcs Canada, où vous pourrez observer la faune et la flore exceptionnelle de la Haute-Côte-Nord. Vous pourrez aussi profiter des activités sportives et culturelles organisées par les différentes municipalités.

Hiver

Quand le froid s'installe et que la neige recouvre le sol, la Haute-Côte-Nord se transforme en paradis hivernal. Vous pouvez faire de la randonnée ou du ski de fond dans les forêts de la région. Vous pouvez aussi faire de la motoneige, du traîneau à chiens, du patin à glace ou de la raquette. L'hiver a beaucoup à offrir, même si c'est une saison qui semble plus éprouvante. Et si l'été vous manque trop, vous pouvez faire une balade le long des berges du fleuve car, avec les marées, on peut toujours entrevoir un peu de sable. 😉

Note importante

Il est suggéré de s'abonner aux notifications d'Environnement Canada pour avoir des infos à propos des situations météorologiques exceptionnelles qui ont lieu tout au long de l'année (tempêtes hivernales, froid extrême, chaleur accablante, avertissements de pluie ou de pluie verglaçante, avertissements pour les orages violents, etc.).

Déneigement des rues

Pendant l'hiver, il y a des opérations de déneigement. Cela peut occasionner des restrictions sur le stationnement des voitures dans les rues. Informez-vous sur le site Internet de votre ville pour plus de détails. Attention au remorquage!

Québec 511

Avant de prendre la route, il est conseillé de consulter Québec 511. Vous y trouverez de l'information sur l'état des routes.

www.quebec511.info/fr

13 Tri des déchets et des matières recyclables

Ordure générale
Utilisation d'un bac vert.

Recyclage
Utilisation d'un bac bleu.

Compost
Utilisation d'un bac brun.

Référez-vous à votre Ville pour connaître le calendrier des collectes.

Retrouvez toutes les informations à propos de la collecte des matières résiduelles, des matières recyclables, compostables et autres.

MRC de la Haute-Côte-Nord

mrchcn.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/matieres-residuelles

Outils destinés aux autres types de matières résiduelles et aux contenants consignés

Applications mobiles

Ça va où? par RECYC-QUÉBEC

recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou

Consignaction (pour les contenants consignés)

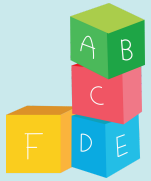
app.consignaction.ca/register

14 Numéros d'urgence

911	**Urgences** Ambulance, incendie, police
811	**Info-Santé** Problèmes de santé non-urgents
1 800 463-5060	**Centre antipoison du Québec**
1 800 363-9010	**SOS Violence Conjugale**
1 800 668-6868	**Jeunesse, J'écoute** Service bilingue
1 866 APPELLE (277-3553)	**Centre de prévention suicide du Québec**
211	**Service d'information et de référence sur les ressources sociocommunautaires au Québec**

Dépenses liées à l'installation

- ◯ Location d'un logement
- ◯ Équipement du logement : meubles, électroménagers, literie, batterie de cuisine et autres
- ◯ Connexion Internet
- ◯ Électricité et chauffage
- ◯ Assurances habitation et véhicule(s)
- ◯ Téléphone(s)
- ◯ Vêtements chauds (en hiver)
- ◯ Achat d'une voiture ou de titres de transport en commun
- ◯ Assurance santé pour moi et les membres de ma famille
- ◯ Nourriture
- ◯ Garderie
- ◯ Frais scolaires



Trousse d'accueil

pour les nouveaux arrivants sur la Haute-Côte-Nord

Merci à la MRC de Charlevoix et MRC de Charlevoix-Est pour l'inspiration.