

** RÉGION **
PORTNEUF

**GUÍA PARA
RECIEN LLEGADOS**



MENSAJE DEL PREFECTO

Portneuf es una región incomparable.

Situada estratégicamente entre la Capitale-Nationale y Mauricie, es un lugar favorito para establecer y echar raíces. La naturaleza, los numerosos servicios locales y la calidad de vida que ofrece hacen que la región sea única y diversa. Sin embargo, son los ciudadanos, acogedores y creativos, los que son la mayor fuerza del territorio, y ustedes ahora son parte de ellos.

Lo invitamos a consultar las diferentes secciones de nuestra guía diseñada y pensada para los recién llegados para conocer más sobre los servicios y las ventajas de vivir y prosperar en esta hermosa región.

¡Bienvenidos a casa, queridos Portneuvois y Portneuvoises!

Bernard Gaudreau, préfet de la MRC de Portneuf



A stylized signature in blue ink, consisting of the letters 'BG' followed by a horizontal line.

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

¡Recién llegados al MRC de Portneuf, bienvenidos!

Es un placer y un orgullo para la comunidad de Portneuf darle la bienvenida al corazón de su región. Estamos encantados de que hayan elegido instalarse en el MRC de Portneuf, un entorno de vida donde todas las ideas son bienvenidas, donde es posible crear e implicarse.

Para facilitar su integración, Accès Travail Portneuf le invita a ponerse en contacto desde ahora con su equipo para obtener abundante información de interés sobre los servicios, comodidades y atracciones a su disposición. Tenga la seguridad de que haremos todo lo posible para ayudarlo en sus esfuerzos de establecimiento e integración. Visite nuestro sitio web www.accestravailportneuf.com o contáctenos al 418 329-2511

¡Estamos deseando conocerlos!

Marie-Pier Jobin, présidente d'Accès Travail Portneuf



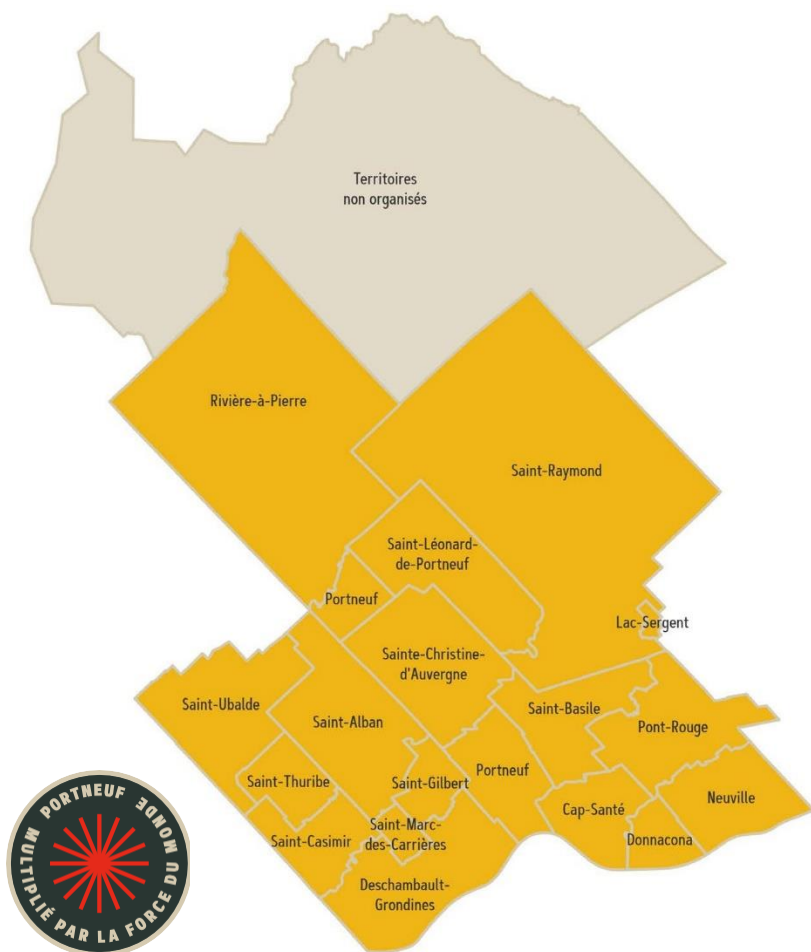
A handwritten signature in black ink that reads 'Marie-Pier Jobin'.

INDICE DES MATERIAS

Mensaje de introducción	1
Servicios de inmigración.....	2
Planificación.....	3
Número de seguro social	4
Salud.....	5
Francización.....	13
Niños	17
Tiempo libre y servicios municipales ...	23
Transporte	27
Finanzas	35
El tiempo	41
Viviendas y recursos.....	47
Gastos relacionados con la instalación.....	56

La región de Portneuf cuenta con 18 municipios y un sinnúmero de iniciativas sociales, culturales, agroalimentarias y comunitarias. Más de 55 000 habitantes pueblan el territorio, de este a oeste, del norte hasta el río.

Portneuf es una región con carácter que se destaca por su deseo y capacidad de preservar la integridad de su entorno, sus comunidades y su patrimonio. Portneuf es la ecuación perfecta para todos aquellos que quieren echar raíces y montar un negocio.



SERVICIOS DE INMIGRACIÓN OFRECIDOS A LOS RECIÉN LLEGADOS A PORTNEUF

- Recepción, asistencia en instalación e integración.
- Apoyo en trámites administrativos: permiso de conducir, inscripción de niños a la escuela, inscripción a cursos de francés, etc.
- Hermanamiento intercultural entre recién llegados y quebequenses.
- Objetivo Formación de Integración: formación sobre los valores quebequenses y los valores democráticos.
- Acompañamiento a los servicios de salud.
- Servicios de francización.
- Actividades sociales, deportivas y culturales.
- Servicios de apoyo y retención laboral.
- Equivalencias de estudios realizados fuera de Quebec.

Inmigrantes Portneuf

facebook.com/AccesTravailPortneufImmigration



Avec la participation financière de :

Québec



PLANIFICACIÓN

- **Durante los primeros días**

- Número de seguro social (NAS)
- Junta de seguros Médicos de Quebec (RAMQ)
- Contratar un seguro médico privado
- Abrir una cuenta bancaria
- Registrarse para la francización
- Registrarse para cambiar su permiso de conducir
- Inscriba a sus hijos en la escuela y/o guardería

- **Después de 3 mese**

- Registrarse para tener un médico de familia



Después de 18 meses

- Inscribase para la prestación du Canadá para los niños
- Inscribase para la prestación du Quebec para los niños

Al recibir la renovación del permiso de trabajo

- Renovar Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et el Número de seguro social (NAS)

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL

Es obligatorio tener un Número de Seguro Social (NAS) para trabajar legalmente en Canadá. Le será de gran utilidad desde los primeros días, ya que lo necesitará a la hora de abrir su cuenta bancaria y empezar un nuevo trabajo.

Este número también se utiliza para declaraciones de impuestos, seguro de empleo, asignaciones familiares y varios otros programas gubernamentales. Obtener el NAS es un servicio gratuito. Simplemente diríjase directamente a una de las oficinas de Service Canada tan pronto como llegue a Quebec.

GRATIS – NECESARIO PARA TRABAJAR

Service Canada Donnacona
100, route 138, bureau 110
Donnacona (Québec) G3M 1B5
1 800 622-6232



Documentos a traer para realizar la solicitud:

- documento de inmigración original como un permiso de trabajo o permiso de estudio;
- pasaporte;
- dirección y número de teléfono validos en Quebec.

Cada vez que renueve su permiso de trabajo, también deberá renovar su número de seguro social.

Sección 5

SALUD



INFO-SANTÉ 811

Info-Santé 811 es un servicio de consulta telefónica gratuito y confidencial. Es ofrecido por enfermeras, las 24 horas del día y los 365 días del año. 811 le permite recibir apoyo en estas dos áreas:

Info-Santé opción 1: información y asesoramiento de una enfermera;

Info-Santé opción 2: intervención psicosocial.

RAMQ

El sistema de servicios sociales y de salud pública de Quebec se denomina Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Debe registrarse en el seguro salud (assurance maladie) para acceder a diversos servicios de atención médica de forma gratuita. Una vez registrado, recibirá su tarjeta de seguro médico. Cada vez que renueva su permiso de trabajo, también deberá renovar su tarjeta de seguro médico.

Para registrarse y conocer las condiciones de elegibilidad para el seguro médico: ramq.gouv.qc.ca



SEGURO MÉDICO PRIVADO

Recibirá su tarjeta de seguro médico de forma gratuita 3 meses después de su registro. Durante este período de 3 meses, que se denomina período de espera RAMQ, usted debe estar cubierto por un seguro médico privado, incluso si tiene un seguro médico en su trabajo.

A continuación, se muestran ejemplos de seguros que puede contratar. Hay otros.



SEGURO DE MEDICAMENTOS

Las personas mayores de 18 años que se encuentran temporalmente en Quebec no pueden acogerse al plan público, salvo algunas excepciones.

MÉDICO DE FAMILIA

Un médico de familia es un médico generalista asignado a usted. Podrá concertar una cita con su médico de familia si es necesario y esto facilitará enormemente el acceso a la atención sanitaria.

Una vez obtenida su tarjeta de seguro médico, deberá inscribirse en la lista de espera para tener acceso a un médico de familia que acepte nuevos pacientes. Podría esperar varios meses o incluso años antes de que le asignen un médico.

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



CITA POR UN PROBLEMA DE SALUD MENOR

La taquilla de Acceso de Primera Línea (GAP) permite a personas sin médico de familia obtener una cita médica o servicio de salud. Para beneficiarse de él, debe estar registrado en la lista de espera para obtener un médico de familia.

Marque 811 y seleccione la opción 3.

quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-premiere-ligne

Para saber que clínica ofrecen consultas médicas el mismo día o al día siguiente:

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

SERVICES D'INTERPRÈTE

Hay un servicio de intérprete disponible para las personas que Tienen dificultades para expresarse en francés.

<https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/bicn>

URGENCIAS

En caso de urgencia, llame al 911 o acuda, sin cita previa, a una de las siguientes ubicaciones:

CLSC de Saint-Marc-des-Carières

418 268-3571

1045, boul. Bona-Dussault

Saint-Marc-des-Carières (Québec) G0A 4B0

Hôpital régional de Portneuf

418 337-4611

700, rue Saint-Cyrille

Saint-Raymond (Québec) G3L 1W1

Las salas de urgencias del CLSC de Saint-Marc-des-Carières y del hospital regional de Portneuf están abiertas las 24 horas del día, 365 días del año. Cualquiera puede acudir en cualquier momento, aunque no tenga médico de familia.



CLSC

Un centro de servicios comunitarios local (CLSC) ofrece servicios de salud, servicios sociales, servicios preventivos, atención de rehabilitación, así como actividades de salud pública tales como: asistencia a la lactancia materna, clases prenatales, muestras de sangre, cambio de vendajes, etc.,

También puede vacunar a su hijo de forma gratuita en el CLSC con o sin tarjeta de seguro.

TRANSPORTE A CITAS MÉDICAS

Organizaciones comunitarias como Le Halo y el Comité Vas-y ofrecen servicios de transporte a bajo costo para citas médicas.

Entraide communautaire Le Halo : **418 337-4454**

Comité Vas-y : **418 337-4454**



DENTISTA

La atención dental no está cubierta por el sistema público de seguro médico (RAMQ) ni para los quebequenses ni para los trabajadores extranjeros temporales. Entonces tienen que pagar el cuidado dental en una clínica privada.

Puede tener un seguro dental con su seguro colectivo en el trabajo. Pregúntele a su empleador sobre esta posibilidad. Los niños menores de 18 años pueden estar cubiertos por la RAMQ para determinada atención dental.

OPTOMETRISTA

Los niños menores de 18 años y las personas mayores de 65 años tienen servicio gratuito a los servicios de un optometrista con la RAMQ. La atención de emergencia también es gratuita con la RAMQ.

Si no entra en una de estas categorías, deberá pagar la atención de un optometrista. Puede tener un seguro con su seguro colectivo en el trabajo. Pregúntele a su empleador sobre esta posibilidad.



Sección 6

FRANCIZACIÓN



CURSOS DE FRANCÉS

FRANCÉSEl gobierno de Quebec está revisando las condiciones de los cursos de francés. Más información próximamente.

quebec.ca/education/apprendre-le-francais

EN LÍNEA

AUTO-APRENDISAJE

EN LA EMPRESA

DE NOCHE

TIEMPO COMPLETO

FRANCIZACIÓN

DE DÍA

TIEMPO PARCIAL

ACTIVIDADES EN FRANCÉS

ALFABETIZACIÓN

CAFI

El CAFI es un centro de autoaprendizaje del francés. Ofrece servicios personalizados y gratuitos dedicados a personas con un nivel intermedio (nivel 5) de francés. Los participantes pueden mejorar ciertos puntos como la preparación para el examen de francés y la preparación para exámenes profesionales.

cafiqc@csfoy.ca

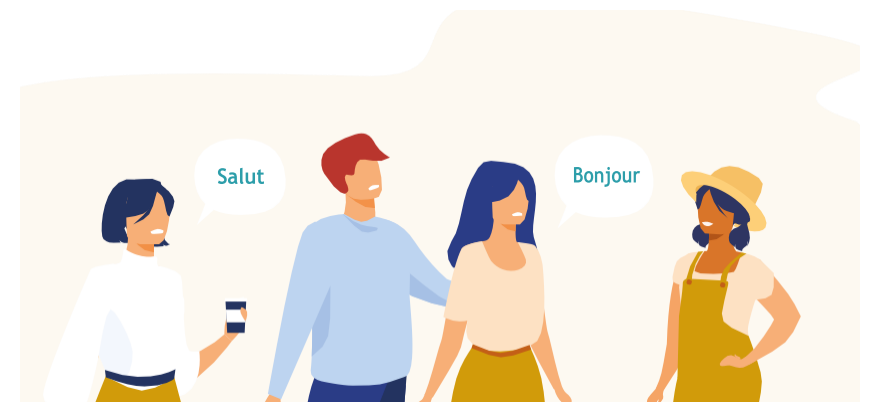
CENTRO DE ALFABETIZACIÓN L'ARDOISE

La organización ofrece clases centradas en la conversación en grupos pequeños y la alfabetización.

418 339-2770

info@lardoise.org

facebook.com/centredalphabetisationlardoise



Sección 7

NIÑOS



ENCONTRAR UN LUGAR EN GUARDERIA



Los niños de 0 a 5 años pueden asistir a la guardería, pero puede resultar difícil de encontrar plaza. Es posible que espere varios meses antes de tener un lugar para su hijo. **Para poner todas las posibilidades de su lado :**

- Regístrese rápidamente (antes de su llegada, tan pronto llegue o tan pronto quede embarazada) : laplace0-5.com;
- Comuníquese directamente con las guarderías de su área y haga un seguimiento regular para verificar si hay un lugar disponible;
- Consulte los anuncios en sitios web y en páginas de Facebook;
- Hable con un vecino o compañero de trabajo al respecto, es posible que puedan recomendarlo.



ESCUELA

En Quebec, la escuela es obligatoria entre los 6 y los 16 años. El año escolar comienza a finales de agosto y finaliza a más tardar el 24 de junio. Hay dos semanas libres por las vacaciones de fin de año (de finales de diciembre a principios de enero) y una semana libre (también llamada vacaciones de primavera) a principios de marzo.

En las escuelas públicas, la matricula y ciertos útiles escolares son gratuitos desde el jardín de infantes hasta la secundaria. Niños y niñas comparten las mismas clases y el sistema educativo es laico.



Cégep:

- formación general de dos años de duración;
- formación técnica de tres años de duración.

Universidad: le Cégep es generalmente un requisito previo para ingresar a la universidad.

UBICACIÓN DE LOS ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES

Para inscribir a su hijo en la escuela, debe completar los formularios de inscripción disponibles en la siguiente dirección:
cssportneuf.gouv.qc.ca

Centre
de services scolaire
de Portneuf

Québec



● Escuela primarias ● Escuelas secundarias ● Centros de formación profesional



SERVICIO DE GUARDERÍA EN LA ESCUELA PRIMARIA

Los servicios de guardería escolar brindan cuidado a los niños antes del inicio de clases, a la hora del almuerzo y después de la escuela, según un horario restringido y establecido.

CAMPAMENTO DE DÍA

Desde finales de junio hasta finales de agosto, las escuelas están cerradas por vacaciones de verano. Las ciudades del MRC de Portneuf organizan campamento de día para entretener los jóvenes de 5 a 12 años.

Participar en un campamento diurno es una buena manera para que los niños socialicen, se integren y aprendan a comunicar en francés. Existen otros tipos de campamentos especializados como los deportivos o artísticos.

*** Inscripción a partir de marzo en la web de tu municipio.**



Sección 8

PASATIEMPO Y SERVICIOS MUNICIPALES





Cada localidad de la región de Portneuf presenta su propia oferta de actividades deportivas, culturales y de pasatiempos. Algunos municipios también ofrecen a los ciudadanos una piscina cubierta o al aire libre, un estadio o una biblioteca.

Puede consultar la oferta de pasatiempos en la web de tu ciudad o en la web del MRC. Tenga en cuenta también que algunas ciudades organizan un día de bienvenida para los recién llegados. Infórmese.

portneuf.ca/citoyens/loisirs

TOURISMO PORTNEUF

En cualquier época del año, encontrará una gran variedad de actividades para realizar en la región de Portneuf: visitas gastronómicas, actividades culturales y actividades al aire libre. tourisme.portneuf.com

ACCESO AL TRABAJO PORTNEUF

El equipo de inmigración ofrece actividades durante todo el año para fomentar el encuentro entre inmigrantes y la población en general.



Resumen de las actividades organizadas:

Pesca en hielo, asado de maíz, partido de fútbol, huerta comunitaria, cocina colectiva, patinaje sobre hielo, conferencias de diferentes temas. En resumen, cada uno puede encontrar algo para sí mismo.

accestravailportneuf.com



PLACE AUX JEUNES

Place aux jeunes en région promueve la migración, el establecimiento y la retención de graduados y futuros graduados de 18 à 35 años en la región. Place aux jeunes Portneuf organiza actividades de retención en la región, como estancias para descubrir la región y redes.

placeauxjeunes.qc.ca/regions/capitale-nationale/portneuf



Sección 9

TRANSPORTE



SAAQ

(Sociedad de Seguros de Automóviles de Quebec)

Información:

saaq.gouv.qc.ca

418 643-7620

PERMISO DE CONDUCIR

Usted puede conducir un automóvil durante los primeros 6 meses después de su llegada a Quebec si tiene una licencia de conducir extranjera válida. Después de este periodo de 6 meses, deberá tener un permiso de conducir de Quebec. Por lo tanto, debe programar una cita con la SAAQ a su llegada para verificar su elegibilidad para el intercambio de licencia de conducir.



REGISTRO

Debe registrar su vehículo en la SAAQ y pagar las tarifas cada año. Para obtener más información, visite el sitio: saaq.gouv.qc.ca/immatriculation

CAMBIAR UNA LICENCIA DE CONDUCIR CANADIENSE O EXTRANJERA

Verifique su elegibilidad con la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

- saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/permis-canadien-etranger
- 418 643-7620

Cuando conduzca en Quebec, es obligatorio llevar consigo:

- su licencia de conducir;
- el certificado de matriculación del vehículo;
- el certificado de seguro del vehículo.

Es aconsejable estudiar las guías de carreteras antes de realizar el examen de cambio de permiso y de ponerse al volante en Quebec.



ESCUELA DE CONDUCIR

Para tomar clases de conducción (partes teóricas y prácticas), es necesario inscribirse en una escuela. La escuela de conducción La Croisée es la única escuela de la región de Portneuf y está ubicada en Donnacona.

Escuela conducir La Croisée: ecoledeconduiteportneuf.com

Escuela de conducir Tecnic Cap-Rouge : tecnic.ca/fr/ecole-de-conduite/tecnic-cap-rouge



COMPRAR UN AUTOMÓVIL

Puedes comprar un coche en Quebec incluso si no tienes un permiso de conducir de Quebec. Se recomienda que un mecánico calificado inspeccione el vehículo que desea comprar para verificar su estado.



NEUMÁTICOS DE INVIERNO

Por ley, su vehículo debe estar equipado con neumáticos de invierno desde el 1 de diciembre hasta el 15 de marzo. Aún así, instale sus neumáticos de invierno antes del 1 de diciembre, porque los neumáticos de verano pierden su agarre tan pronto como la temperatura desciende por debajo de los 7 °C. Tenga cuidado de no quitar los neumáticos de invierno demasiado temprano, ya que a veces el invierno tiende a prolongarse.

** Los periodos de cambio de neumáticos son momentos de mucha actividad en los talleres, así que planifique con anticipación.*



ASIENTO DE COCHE PARA NIÑO

Los bebés y los niños de 9 años y menos o de 145 cm y menos deben ir sentados en un asiento elevado adecuado a su altura y peso.



TRANSPORTE COLECTIVO Y ADAPTADO

En la región, el MRC ha encargado a la Corporación de Transporte Regional de Portneuf (CTRP) que ofrezca servicios de transporte público a su población. Sus autobuses diarios sirven a varios municipios por la mañana y por la noche y ofrecen un transporte eficiente y cómodo a diferentes puntos de entrega en el área metropolitana de la ciudad de Quebec.

Para personas con limitaciones funcionales que repercuten en su movilidad, la CTRP ofrece un servicio de transporte adaptado que les permitirá viajar con total tranquilidad. El servicio se presta en autobús en rutas y horarios preestablecidos, de lunes a viernes.

transportportneuf.com

El [Comité Vas-y](#) y la organización Le Halo ofrecen un servicio de transporte a la atención médica así como ayuda con las comisiones.

entraidecommunautaire.lehalo.ca/accompagnement



Sección 10

FINANZAS



IMPORTANTE

Dependiendo del país, el gasto vinculado a partidas presupuestarias es diferente. Los costos relacionados con ciertos artículos no son los mismos que en su país.

La Asociación Cooperativa de Economía Familiar puede ayudarlo de forma gratuita en la gestión de su presupuesto.

acefdequebec.com



MIS FINANZAS, MIS OPCIONES : PROGRAMA DE EDUCACIÓN FINANCIERA

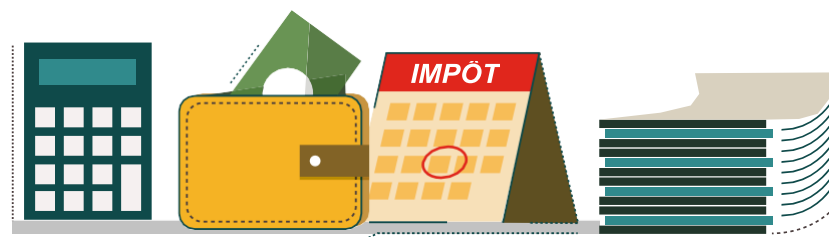
Formaciones para ayudarlo con el ahorro, la elaboración de presupuestos, el consumo y muchos otros temas.

cieportneuf.com/fr/services-gratuits/education-financiere

IMPUESTOS

Toda persona debe presentar una declaración de impuestos para cada año fiscal que finaliza el 31 de diciembre, incluso si no obtuvo ningún ingreso.

Debe presentar dos declaraciones de impuestos antes del 30 de abril de cada año.



PARA EL GOBIERNO PROVINCIAL (REVENU QUÉBEC)

Para obtener más información, consulte el sitio Web de Revenu Québec y busque la publicación

« Les nouveaux arrivants et l'impôt ».

revenuquebec.ca/fr



PARA EL GOBIERNO FEDERAL (AGENCE DU REVENU DU CANADA)

Para obtener más información visite el Web de l'Agence du revenu du Canada y busque la publicación «Nouveaux arrivants au Canada».

canada.ca/fr/agence-revenu.html



Gouvernement
du Canada

¿POR QUÉ PRESENTAR SU DECLARACIÓN DE INGRESOS?

Puede ser elegible para un reembolso de impuestos y ciertos programas, como beneficios por hijos.



¿COMO PRESENTAR SUS DECLARACIONES DE INGRESOS?

Le sugerimos comunicarse con un contador u organizaciones comunitarias para presentar su declaración de impuesto sobre los ingresos.

Las siguientes organizaciones comunitarias pueden ayudarle a presentar sus impuestos de forma gratuita (elegibilidad basada en los ingresos):

lehalo.ca

comitevas-y.org

AVISO DE COTIZACIÓN

Este es el documento oficial emitido por el gobierno después de procesar su declaración de impuestos. Resume su declaración de impuestos e indica si tiene que devolver algún dinero o si recibirá un reembolso.

Conserve sus documentos por un periodo de 6 años.

Numéro d'identification :	9999999999
Numéro de dossier :	IP9999
Numéro de référence :	UNITE1424567
Numéro de l'avis :	QA999999R00
Date de l'avis :	June 06, 2008
Numéro de lot :	QA9999

PRESTACIONES POR HIJOS

La asignación familiar es una cantidad de dinero que el gobierno entrega a las familias para ayudarlas con los gastos de los hijos.

Cuando uno de los dos padres llegó a Quebec hace 18 meses, tiene derecho a recibir prestaciones familiares por hijos, incluso si los niños llegaron a Quebec más tarde.

Allocation famille Québec

rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/

Allocation canadienne pour enfants

canada.ca/fr/agence-revenu/

Sección 11

TIEMPO



Temperaturas medias en Quebec (Celsius)

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
MAX	-8	-6	0	8	17	22	25	23	18	11	2,9	-5
MIN	-18	-16	-9	-1	5	11	13	12	7,2	2	-4	-13

En Quebec, tenemos cuatro estaciones muy distintas. La temperatura varía considerablemente, dependiendo de los meses del año.

LA PRIMAVERA marzo abril mayo

La temperatura va subiendo poco a poco y la nieve se está derritiendo. Es la «hora del azúcar», la savia del arce fluye; lo que permite la producción de sirope de arce, producto que forma parte de nuestra cultura.

Los brotes de los árboles se desarrollan rápidamente, pasando por todos los tonos del verde, y las flores empiezan a surgir.

VERANO (junio, julio, agosto)

Los días son considerablemente más largos y la temperatura es más cálida. Es la época de los jardines, las flores y los mercados públicos. Es tiempo de vacaciones escolares que duran alrededor de 2 meses.

También es un buen momento para disfrutar de terrazas, parques, carriles bici, piscinas, etc. También hay muchos eventos organizados por ciudades, incluidos festivales y eventos deportivos.

EL OTOÑO (septiembre, octubre, noviembre)

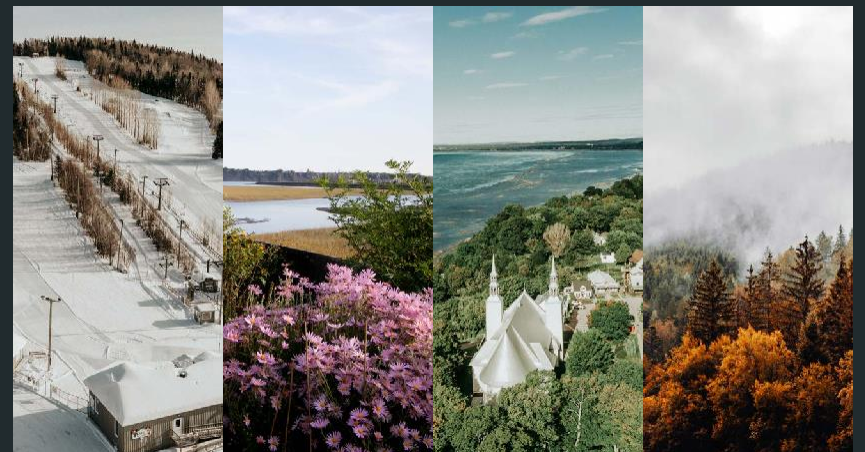
Los días empiezan a acortarse y la temperatura baja. La escuela comienza de nuevo, las hojas de los árboles se vuelven amarillas, naranjas, rojas y luego caen al suelo.

Es tiempo de cosecha en los jardines y recogida de manzanas. También es temporada de caza (en Québec, es necesario tener una licencia de caza válida).

INVIERNO (diciembre, enero, febrero)

Esta es la estación en la que los días son más cortos. La nieve cubre el suelo y se reanudan las actividades invernales: esquí, patinaje, raquetas, motos de nieve, etc.

Es muy importante vestirse adecuadamente para disfrutar de los placeres del invierno. Los árboles y las plantas quedan inactivos. A finales de diciembre y principios de enero los colegios cierran por vacaciones.



TORMENTAS Y CIERRE DE ESCUELAS

Durante el frío extremo o las tormentas invernales, las escuelas pueden cerrar. Para saber si la escuela de su hijo está cerrada, consulte el sitio web del Centre de services scolaire de Portneuf:

El anuncio se realiza generalmente a las 6 de la mañana.

cssportneuf.gouv.qc.ca/

RETIRADA DE NIEVE EN LA CALLE

Durante el invierno se realizan operaciones de retirada de nieve, lo que puede provocar restricciones al aparcamiento en las calles. Consulte el sitio web de su ciudad para obtener más detalles. ¡Tenga cuidado con el remolcaje!



Antes de salir a la carretera, se recomienda consultar Québec 511. Allí encontrará, entre otras cosas, las condiciones invernales de las carreteras.

ROPA, TEMPORADAS



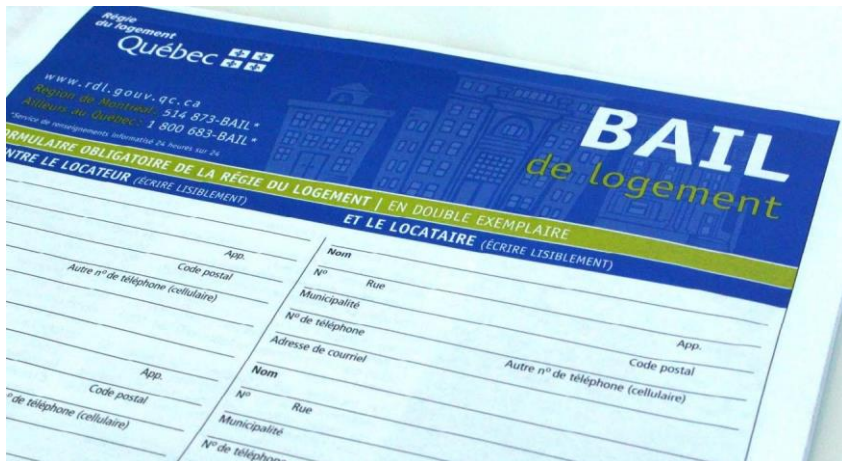
1. Toque
2. Calentador de cuello o bufanda
3. Abrigo de invierno
4. Manoplas o guantes forrados
5. Pantalones de invierno forrados
6. Botas

¡Cuidado con los bebés y los niños pequeños! Como no se mueven mucho, corren un mayor riesgo de sufrir congelación. Por eso es importante vestirlos bien con la ropa adecuada, de la cabeza a los pies. Una vez vestidos adecuadamente, ¡ellos también podrán disfrutar de los hermosos días de invierno contigo!

Sección 12

VIVIENDA Y RECURSOS





La búsqueda de alojamiento se puede realizar a través de diferentes medios:

- por el [Service d'aide à la recherche de logement \(SARL\)](#) que informa, orienta y apoya a las personas que buscan vivienda en la región;
- en línea en sitios como Facebook y Kijiji;
- un bail es un contrato entre el propietario y el inquilino que define sus respectivos compromisos en materia de alojamiento, incluida la duración del contrato, el tamaño del alojamiento, el estacionamiento, los electrodomésticos y accesorios (si corresponde);
- el seguro de hogar no es obligatorio en Quebec, pero se recomienda encarecidamente. Asegura el valor de su propiedad además de protegerlo de la responsabilidad civil cuando se causan daños a otras personas.

VOCABULARIO ÚTIL PARA EL ALQUILER DE VIVIENDA

- **CALENTADO-ILUMINADO, C.É.:** calefacción y gastos de electricidad incluidos en el alquiler.
- **N.C.N.É. OU NON CALEFACCION-NON ELECTRICIDAD:** La calefacción y los gastos de electricidad no están incluidos en el alquiler, este gasto se suma al alquiler exigido por el dueño.
- **AMUEBLADO:** en un departamento amueblado, los muebles, los electrodomésticos, los artículos de cocina, la vajilla, la calefacción, la electricidad, la TV por cable, el internet y el teléfono pueden estar incluidos
- **SEMI-AMUEBLADO:** estufa y refrigerador se proporcionan y están incluidos en el alquiler.
- **NO-AMUEBLADO:** un apartamento no-amueblado está vacío.

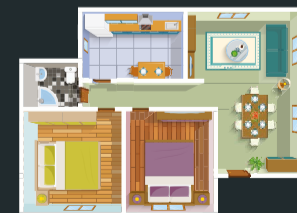
CANTIDAD DE PIEZAS EN UNA VIVIENDA

En Quebec, la cantidad de piezas de una vivienda se indica así: **1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, etc.** Le primer número corresponde a la cantidad de piezas principales (dormitorio, cocina, salón) y la mitad se refiere al baño.

Por ejemplo:

2 1/2: un cuarto + una cocina/sala + un baño

4 1/2: una cocina + sala + dos cuartos + un baño



CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS Y MATERIALES RECICLABLES



Consulte el calendario de recogida en su ciudad:

- Para la basura, utilizamos un contenedor negro ●
- Para reciclar utilizamos un contenedor azul o verde ●
- Para el abono utilizamos el contenedor marrón ●

¿Qué va en el contenedor azul o verde?

Papel y cartón, plástico, vidrio, metal.

Algunos municipios ofrecen a sus ciudadanos la posibilidad de convertir en abono lo que va en el contenedor marrón:

frutas y verduras, hierba, hojas muertas, restos de jardín, servilletas de papel, sobras de mesa, sobras de tisanas, té o café.

DEPÓSITO EN QUEBEC

La mayoría de las botellas y latas de cerveza llevan la marca **Consigné Québec**.



ECOCENTROS

Un ecocentro es un centro de recuperación de materiales que no se pueden reciclar ni tirar a la basura doméstica.

- Residuos de construcción (madera, paletas, etc.)
- Residuos metálicos (electrodomésticos, cobre, acero inoxidable, etc.)
- Llantas
- Materiales secos: ladrillos, concreto, yeso, etc.
- Residuos peligrosos: pintura, aceites usados, anticongelante, baterías, tanques de propano vacíos, aerosoles, cartuchos de impresora, etc.
- Aparatos electrónicos: computadoras, celulares, reproductores de DVD, etc.
- Artículos voluminosos: colchones, sofás, etc.
- Aceites: vegetales, grasas de motor, etc.
- Materiales reciclables: vidrio, cartón, plástico, etc.

Encuentre el ecocentro más cercano de su casa:

laregieverte.ca/ecocentres/nos-ecocentres/

Para dejar ahí sus materiales deberá tener una pieza de identidad.

RECURSOS E INFORMACIONES ÛTILES DANS LA COMMUNIDAD

Policía, bomberos, ambulancia

El 911 es el número al que llamar en caso de emergencia. Es el mismo número para comunicarse con la policía, los bomberos y la ambulancia.

QG en Portneuf

Directorio de recursos comunitarios y públicos en Portneuf y plataforma destinada a promover el emparejamiento de voluntarios y organizaciones.

qgdeportneuf.com

Guía de recursos de ayuda alimentaria y material en Portneuf

portneuf.ca/citoyens/ressources_aide_alimentaire_et_materielle_de_portneuf

MRC de Portneuf

El sitio web del MRC reúne mucha información útil para los ciudadanos de la región de Portneuf portneuf.ca/citoyens





Service d'intégration pour les personnes immigrantes



INSTALLATION



VIE COLLECTIVE



FRANCISATION



RECONNAISSANCE
DES COMPÉTENCES



EMPLOI



DÉMARCHES
D'IMMIGRATION

Téléchargez l'application mobile



Pour en savoir plus :
Quebec.ca/accompagnement-immigrant



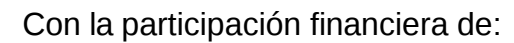
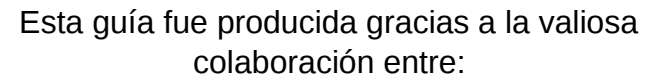
Votre
gouvernement

Québec

GASTOS DE INSTALACIÓN

- Alquiler de alojamiento
- Equipamiento de la vivienda: muebles, sábanas, electrodomésticos, menajes de cocina y otros
- Electricidad y calefacción
- Seguro de hogar y vehículos
- Teléfono(s)
- Ropa abrigada
- Compra de carro
- Seguro médico para mí y mi familia
- Alimentos
- Guardería
- Gastos escolares



[illegible]

PORTNEUF

