



# GUÍA PRÁCTICA

# PARA INMIGRANTES

**REDACTADO POR**

**ACCÈS TRAVAIL PORTNEUF**

**MAYO 2022**

162, rue Notre Dame Donnacona (Québec) G3M 1G4  
418 329-2511 ou 1 800 897-9910  
[atp@portneufplus.com](mailto:atp@portneufplus.com)

# ¡Les deseamos la bienvenida en la MRC de Portneuf!

La presente guía está orientada a otorgar las informaciones de base de las principales organizaciones y servicios de la región de Portneuf.

Si no encuentra la información que necesita, no dude en comunicarse con nosotros.

## Accès Travail Portneuf

418 329-2511 o [atp@portneufplus.com](mailto:atp@portneufplus.com)

## ÍNDICE

Número de seguro social (NAS)	3
Salud	3
Vivienda	6
Automóvil y permiso de conducir	7
Medios de transporte y arriendo (alquiler) de vehículos	8
Francisación (cursos de francés)	10
Educación et servicios de guardería	12
Presupuesto	14
Formación «Objectif Intégration»	15
Organismos en el territorio de Portneuf	16
Nómina de pago	17
Cambio de dirección	17
Conclusión	19

# Número de seguridad social (NAS)

El número de seguridad social es el equivalente al número de identificación. Se obtiene gratuitamente en las oficinas de Service Canada.

Este número se requiere para las declaraciones fiscales, el seguro de empleo, la pensión de vejez, programas gubernamentales, para trabajar y abrir cuentas bancarias



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

Para solicitarlo debe presentar sus documentos oficiales como el permiso de trabajo y el pasaporte. También necesitará una dirección válida en Quebec, así como un número de teléfono. Es importante tener en cuenta que cada vez que se renueva un permiso de trabajo, se debe solicitar un nuevo número de seguridad social.

## La salud

### Régimen de Seguro de Salud de Québec (RAMQ)

La RAMQ es un seguro gratuito de salud para los ciudadanos de la provincia de Quebec que reúnen las condiciones exigidas y están inscritos en dicho servicio. La tarjeta, tal como lo muestra la foto, es la prueba de inscripción al sistema y debe ser presentada en los servicios de salud si requiere asistencia médica. Usted recibirá su tarjeta de seguro de salud tres meses después de su inscripción y debe ser renovada cada vez que cuente con un nuevo permiso de trabajo.



Las personas no elegibles pueden tener acceso a la atención médica, pero tienen que pagar para obtenerla. ¡Atención! ¡La factura podría ser muy alta! De ahí la importancia de contratar un seguro privado durante los primeros meses de su estancia en Québec.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Para saber si usted es elegible:

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/connaitre-conditions-admissibilite>

Si usted es elegible, le aconsejamos que se inscriba lo más rápido posible en la oficina de recepción de la RAMQ en Quebec.

787-A, boulevard Lebourgneuf  
Québec (Québec) G2J 1C3  
☎ 418 646-4636

## Seguros de medicamentos

Toda persona que resida permanentemente en Quebec debe estar cubierta por un seguro médico.

Los trabajadores que no cuentan con un seguro privado proporcionado por el empleador, deben inscribirse al seguro público de medicamentos administrado por la RAMQ.

[www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments)

## Médico de familia

En Quebec, el médico de familia es el especialista de la salud global. Su rol es ocuparse de mantener, mejorar, evaluar, tratar y prevenir la aparición de enfermedades crónicas u ocasionales, efectuando los seguimientos de rigor respetando siempre vuestros valores. Al mismo tiempo, trabaja en estrecha colaboración con otros profesionales de la salud y es el encargado de la derivación hacia los diferentes especialistas.

Para acceder a este servicio, es necesario inscribirse:

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/#c10661>

Los plazos para acceder a un médico de familia suelen ser muy largos. En caso de emergencia, siempre puede presentarse en un CLSC o en el hospital más cercano a su domicilio, presentando su tarjeta de seguro privado.

## Servicios de salud en la MRC de Portneuf

### **Hospital regional de Portneuf, ubicado en Saint-Raymond**

700, rue Saint-Cyrille  
Saint-Raymond (QC) G3L 1W1  
☎ 418 337-4611

En caso de urgencias.

### **Centre médical Donnacona**

Para concertar una visita durante el mismo día o el siguiente puede tomar contacto con el centro

médico a partir de las 5 h 00. Es importante tener en consideración que las horas disponibles son escasas.

420, Route 138  
Donnacona (QC) G3M 1C2  
☎418 285-1122

### **Clinique médicale St-Louis**

Centro médico ubicado en el sector de Ste-Foy, Ville de Québec. La atención comienza a las 8h00 y las citas se otorgan por orden de llegada, por lo que se recomienda llegar a las 6 h 00

Existe la posibilidad de concertar una cita por teléfono, el día anterior, a partir de las 20 h 00 llamando al 581 701 6560.

3165 Chemin Saint-Louis  
Québec (QC) G1W 4R4  
☎418 653-1970

### **Centre local de services communautaires (CLSC)**

El Centro Local de Servicios Comunitarios (CLSC) ofrece servicios de salud, servicios sociales, servicios preventivos de rehabilitación o reinserción, a la población de su territorio.



**CLSC Donnacona** : 400, Route 138 / 418 285-2626  
**CLSC Pont-Rouge** : 3, rue du Jardin / 418 873-6062  
**CLSC Portneuf** : 655, avenue de l'Église / 418 285-2626  
**CLSC Rivière-à-Pierre** : 605, rue de l'Église Est / 418 337-4611  
**CLSC Saint-Marc-des-Carières** : 1045, boulevard Bona-Dussault / 418 268-3571  
**CLSC Saint-Raymond** : 700, rue Saint-Cyrille / 418 337-4611  
**CLSC Saint-Ubalde** : 427, boulevard Chabot, porte A / 418 277-2256

### **Vale la pena saber:**

- Las vacunas son gratuitas para los niños (con o sin tarjeta de seguro de salud). El CLSC analizará el carnet o libreta de vacunas de su hijo previo a la cita.
- Los servicios que ofrecen los CLSC son múltiples (ayuda a la lactancia, cursos prenatales, toma de muestras de sangre, cambio de vendas, etc.).
- Las farmacias ofrecen el servicio de entrega a domicilio de forma gratuita.
- Si usted tiene dificultad para desplazarse a una cita médica u otro servicio considerado

esencial, el organismo comunitario “HALO” podrá ofrecerte una alternativa de traslado a bajo costo.

## HALO: AYUDA COMUNITARIA

Organización sin fines de lucro que ofrece diferentes servicios para romper el aislamiento social y otorgar apoyo moral a los miembros de la comunidad.

☎ 418 285-2935



## EMERGENCIAS

Para emergencias, llame al 911 (bomberos, policía, ambulancia, etc.).

## La vivienda

Si no tiene familiares o amigos que puedan acogerlo durante las primeras semanas, puede optar por un alquiler temporal por semanas o meses.

En Quebec, los arriendos a largo plazo se efectúan por medio de un contrato escrito, normalmente con duración de un año.

### Vale la pena saber:

Si cuenta con muchos muebles, le aconsejamos contratar un camión de mudanza con bastante anticipación. U-Haul, Location Sauvageau y Discount son compañías que disponen de camiones de mudanza de diferentes tamaños.

## La búsqueda de un alojamiento

Para encontrar alojamiento, puede utilizar los siguientes sitios web:

<https://www.kijiji.ca> : para alojamiento y venta de muebles

<https://www.lespac.com/> : para alojamiento y venta muebles

Departamentos y casas en arriendo (alquiler) en Portneuf (en Facebook)

<https://www.facebook.com/groups/473901952747760/>

### Vale la pena saber:

Un cartel « A Louer » se instala a menudo en la ventana de las viviendas en arriendo (alquiler). Para efectuar una visita debe tomar contacto con el propietario. Póngase en contacto con el propietario para hacer una visita. Si planea mudarse, no espere hasta el último momento para comenzar la búsqueda.

## Seguro de Habitación o Vivienda

El seguro de vivienda no es obligatorio en Québec, pero es altamente recomendable contar con uno. Listado de compañías de seguros.

Industrielle Alliance	<a href="https://ia.ca/particuliers/trouver-un-formulaire/assurance-individuelle">https://ia.ca/particuliers/trouver-un-formulaire/assurance-individuelle</a>
La Croix Bleue Assurance	<a href="http://www.bluecross.ca/fr/produits/regimes-dassurance-sante-personnelle.html">http://www.bluecross.ca/fr/produits/regimes-dassurance-sante-personnelle.html</a>
Sun Life	<a href="https://www.sunlife.ca/fr/explore-products/insurance/health-insurance/personal-health-insurance/">https://www.sunlife.ca/fr/explore-products/insurance/health-insurance/personal-health-insurance/</a>
Desjardins Assurance	<a href="https://www.desjardinsassurancevie.com/fr/assurance-individuelle/assurance-auto-et-habitation">https://www.desjardinsassurancevie.com/fr/assurance-individuelle/assurance-auto-et-habitation</a>
Promutuel Assurance	<a href="https://www.promutuelassurance.ca/fr/assurance-habitation/">https://www.promutuelassurance.ca/fr/assurance-habitation/</a>

**Consejo:** Compare los precios y condiciones con dos o tres compañías antes de tomar una decisión.

# Automóvil y permiso de conducir

## Para poder conducir en Quebec

Aunque la mayoría de los permisos de conducir expedidos en el extranjero son válidos en Quebec, al menos durante un período de 6 meses, es necesario que se reconozca su permiso de conducción en función de su tipo de permiso de trabajo o de residencia.

Si cuenta con un permiso internacional, validar su licencia, será mucho más fácilmente, para ello debe concertar una cita en la SAAQ.

Société de l'assurance automobile du Québec à Québec (SAAQ)  
1400, avenue Saint-Jean-Baptiste, bureau 180  
Québec (QC) G2E 5B7  
☎ 418 643-7620  
<https://saaq.gouv.qc.ca/>



Cuando usted compra un vehículo usado, será necesario matricularlo. Para ello, tendrá que ir con sus papeles a la oficina más cercana de la SAAQ en compañía del vendedor. El registro en Quebec le da automáticamente derecho a un seguro mínimo (equivalente a la responsabilidad civil), sin embargo, la suscripción de un seguro privado más amplio es obligatorio en Quebec.

Compare los precios y las diferentes coberturas de seguros de diferentes compañías de seguros antes de tomar una decisión.

**Consejo:** Si compra un vehículo usado a un particular, se recomienda contratar un mecánico independiente para realizar una inspección general del vehículo. El invierno es duro en Quebec y los vehículos se estropean más rápido...

IMPORTANTE:

NEUMÁTICOS DE INVIERNO. La ley establece que a partir del 1 de diciembre y hasta el 15 de marzo, los vehículos deben utilizar neumáticos de invierno.

## Obtener la licencia de conducir

Si no es ciudadano canadiense, antes de matricularse en un curso de conducción, deberá concertar una cita por teléfono al número: 1 888 356-6616. Un asistente comprobará sus documentos oficiales (certificado de nacimiento, tarjeta de residencia permanente, pasaporte, etc.) y le indicará el procedimiento que se aplica a su situación.

La SAAQ puede proporcionar un intérprete durante el examen de la carretera. Es necesario hacer la solicitud con anticipación y considerar que existen costos asociados a dicho servicio.

### Costo de los exámenes

Examen teórico: \$12,00

Examen práctico: \$70,00



## Documentos a presentar

- Pasaporte válido
- Tarjeta del seguro de salud
- Permiso de trabajo válido por más de 6 meses
- Permiso de conducir del país de origen acompañado del permiso internacional (si procede).

El permiso de conducción original debe ser presentado en francés o inglés. Si necesita una traducción oficial, puede contactar la Orden de traductores al teléfono 514 845-4411.

## La Escuela de conducción La Croisée

312, rue de l'Église  
Donnacona (QC) G3M 1Z9  
☎ 418 285-5032

<http://www.ecoledeconduiteportneuf.com/>

El tiempo para la obtención de la licencia de conducir en Québec se estima entre 12 a 18 meses, considerando 12 clases teóricas y 15 clases prácticas.

En primer lugar, debe completar 5 cursos teóricos y un examen para obtener el permiso de aprendiz y así poder conducir con alguien durante 12 meses. Durante estos 12 meses, usted pasa el resto de las clases teóricas y prácticas.

El costo del curso es de más o menos \$ 1,000 CAN  
El costo del permiso de aprendiz es de \$ 70 CAN

Para el examen práctico del permiso, la escuela de conducción puede alquilar un vehículo que ya estará en el lugar el día del examen.

Debe reservar su plaza en la escuela de conducción después de registrarse en la SAAQ. El plazo para comenzar el curso es de aproximadamente 6 meses.

Es muy recomendable comprar el libro «Guía de la carretera» y «Conducir un vehículo de paseo». Disponible también en formato PDF.

Aquí está el enlace:

<https://saaq.gouv.qc.ca/saaq/documentation/publications/publications-quebec/>

# Medios de transporte y alquiler de vehículos

## Transporte colectivo

La Corporación de Transporte Regional de Portneuf (CTRP) es el organismo de transporte colectivo adaptado de la MRC de Portneuf. La CTRP facilita los desplazamientos en el territorio de Portneuf y Quebec. Los servicios son de lunes a viernes.

Para encontrar las rutas de los autobuses, las tarifas y los horarios, puede ir a la página web de la **Corporación de Transporte Regional de Portneuf**

<http://www.transportportneuf.com/accueil.1>

☎ 418 337-3686 ou sans frais : ☎ 877 329-3686



## Covoiturage / Viajes compartidos en automóvil

Plataforma de viajes compartidos en automóvil (Québec, Canada, États-Unis).  
Para un desplazamiento corto o largo.

Económico y fácil de usar.

<https://www.covoiturage.ca/>

Varios Grupos Públicos en Facebook existen para hacer viajes entre Quebec y Trois-Rivières o Montreal.

## Alquiler de vehículos

Usted necesita un permiso de conducir y una tarjeta de crédito para alquilar un vehículo. También necesita un seguro. Es obligatorio y se ofrece in situ al firmar el contrato de alquiler. Se requiere un depósito de \$300. Este será tomado de su tarjeta de crédito.

### **Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier**

#### Enterprise Rent a Car

4280 Rte de Fossambault,

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (QC) G3N 1R9

☎ 418 875-2514

### **Saint-Raymond**

#### Discount

599, Côte Joyeuse

Saint-Raymond (QC) G3L 4B1

☎ 418 337-9308

### **Location Sauvageau**

521, Côte Joyeuse

Saint-Raymond (QC) G3L 4A9

☎ 418 337-2204

# Francisation / Aprendizaje del idioma francés

El Gobierno de Quebec ofrece cursos gratuitos de francés y ayuda financiera a las personas inmigrantes en su territorio, incluidas las que residen temporalmente. Los cursos se ofrecen a tiempo completo, a tiempo parcial y también en línea.

## En clase presencial

### Centro de Formación Profesional de Portneuf

Ubicado en Donnacona, el Centro de Formación tiene el mandato de impartir los cursos de francización en la MRC de Portneuf.

<https://www.cfportneuf.com/francisation>



¿Cómo se puede inscribir?

Comuníquese con el Centro de Formación de Portneuf en el 418 285-5018 o regístrese por correo electrónico: [cfdeportneuf@cspportneuf.qc.ca](mailto:cfdeportneuf@cspportneuf.qc.ca)

- Opción 1: Cursos a tiempo completo  
Personas de 16 años o más que viven en Quebec  
25 a 30 horas semanales  
8 a 12 semanas de curso por período de sesiones  
Posible asistencia financiera  
Nivel inicial e intermedio  
Más detalles aquí:  
<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais/cours-temps-complet/#c36403>
- Opción 2: Cursos de francés a tiempo parcial y en la empresa  
Personas de 16 años o más que viven en Quebec  
4, 6, 9, 12 ó 15 horas semanales  
Posible asistencia financiera  
Nivel inicial e intermedio  
Más detalles aquí :  
<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais/cours-temps-partiel/immigrant/temps-partiel/>

Usted no tiene que pagar la matrícula. Es necesario proporcionar algunos documentos para ser elegible de forma gratuita. (Debido a la COVID-19, es posible que se le pida que realice su formación a distancia).

## Por internet

El servicio de Francización en línea (FEL) le permite aprender francés a su propio ritmo y según diferentes fórmulas, tanto si ya vive en Quebec o no.

<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais/>

Debes elegir «**cours en ligne**» y luego elegir tu estado:

- Persona seleccionada para inmigrar a Québec
- Inmigrante que vive en Quebec
- Persona nacida en Canadá

**Atención: No es posible inscribirse en los cursos en línea y presencial. El gobierno no financiará ambas fórmulas al mismo tiempo.**

**Vale la pena saber:** Para la familia que debe unirse a usted, es posible comenzar el aprendizaje del francés antes de llegar a Quebec siguiendo una formación en una escuela de idiomas asociada al gobierno de Quebec.

Más informaciones aquí :

<https://www.quebec.ca/immigration/francais-au-quebec/immigrant/cours-francais-hors-canada/>

<https://www.quebec.ca/immigration/francais-au-quebec/immigrant/cours-francais-hors-canada/ecole-partenaire/>

Si usted tiene un Certificado de Selección o de Aceptación de Quebec (CSQ o CAQ), usted puede mejorar su francés antes de llegar a Quebec tomando un curso de francés en línea gratis.

<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais/cours-en-ligne/personne-selectionnee/en-ligne/>

### **Otras maneras de mejorar su francés**

#### **Rosetta Stone**

Puede tomar clases con el software Rosetta Stone. Hay más de 30 idiomas disponibles y el software se ofrece gratuitamente a las personas que residen en Quebec.

#### **Procedimiento**

1. Debe suscribirse a la BANQ (Bibliothèque et Archives nationales du Québec) : <https://www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement/index.html>
2. Una vez validada su solicitud, recibirá los identificadores necesarios para su autenticación en el portal.
3. Escriba esto en la barra de búsqueda: Rosetta Stone Library Solution

### **Otras plataformas de aprendizaje del francés en Internet**

**La Griffe** es una plataforma en línea de aprendizaje lúdica y gratuita, destinada a adultos con bajo nivel de alfabetización y a los recién llegados que aprenden francés. La plataforma es gratuita y no requiere registro. Está disponible en [www.lagriffedalpha.org](http://www.lagriffedalpha.org) en todos los dispositivos (ordenador, tablet o teléfono inteligente).

Abra la ficha « Qui sommes-nous » y elija « Service ». Se muestran varias opciones de las cuales: «Programme de francisation».

Más detalles sobre este programa : <https://lagriffedalpha.org/programme-de-francisation/>

## CAFI

El CAFI es un centro de autoaprendizaje en línea. Tiene un programa de franciación dirigido a los inmigrantes adultos, no francófonos, con un muy buen nivel de francés.

<https://dfc.cegep-ste-foy.qc.ca/francisation/centre-dauto-apprentissage-cafi/>

# Educación y servicios de guardería

## Educación

En materia de educación, el territorio de la MRC de Portneuf está cubierto por servicios de educación preescolar, primaria, secundaria y por la formación profesional y de adultos. También se ofrecen algunos servicios de nivel universitario.

**Vale la pena saber:** La escuela pública es de excelente calidad y obligatoria hasta el final del año escolar del 16º aniversario.

## El Centro de Servicios Escolares de Portneuf (Servicio Escolar de Portneuf)

<https://portneuf.ca/citoyens/education/>

Escuelas primarias: 13 escuelas primarias en 20 escuelas.

<https://cssportneuf.gouv.qc.ca/etablisements#primaire>

Escuelas secundarias: ubicadas en Saint-Raymond, Donnacona y Saint-Marc-des-Carrière

<https://cssportneuf.gouv.qc.ca/etablisements#secondaire>

Centro de formación profesional: ubicado en Donnacona y Saint-Raymond.

<https://www.cfportneuf.com/>

Educación a los adultos: ubicado en Saint-Casimir, Donnacona y Saint-Raymond, o posibilidad de cursos a distancia.

<https://www.cfportneuf.com/formation-g%c3%a9n%c3%a9rale-des-adultes>

## Servicios de guardería

Las plazas de guardería pueden ser difíciles de encontrar. Para poner todas las posibilidades de su lado, regístrese en la ventanilla única de acceso a las plazas en La Place 0-5:

[www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

Una vez que se haya registrado, llame a este número de teléfono 514 -270-5055 y pida que se añada una nota a su expediente que especifique que su hijo no nació en Quebec y por lo tanto no tiene NIREC. Sólo un agente de La Place 0-5 puede hacer este procedimiento.

A continuación, póngase en contacto directamente con las guarderías de su zona y haga un seguimiento regular para comprobar si hay una plaza disponible.

**Aquí está el enlace para los servicios de custodia de la MRC de Portneuf**

<https://portneuf.ca/citoyens/services-de-garde/>

Aquí están los videos que explican el funcionamiento de La Place 0-5

[https://www.youtube.com/watch?v=Q-\\_WRshDsIY](https://www.youtube.com/watch?v=Q-_WRshDsIY)

<https://www.youtube.com/watch?v=ioCiUQrjguY&feature=youtu.be>

Como inscribirse a [La place0-5.com](http://La.place0-5.com) :

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_YT4mrMY0U&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=S_YT4mrMY0U&feature=youtu.be)

[https://www.youtube.com/watch?v=RaShN\\_sQNLA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=RaShN_sQNLA&feature=youtu.be)

**Vale la pena saber:** Las guarderías y los centros de la primera infancia (CPE) pueden ser subvencionados o no subvencionados.

Guardería subvencionada: los padres pagan una contribución reducida para enviar a su hijo.

Guardería no subvencionada: guardería que ofrece servicios según una tarifa que ella misma determina. Sin embargo, los padres que optan por este tipo de institución pueden recibir un crédito fiscal. Para obtener una devolución anticipada de los gastos de custodia, es necesario haber obtenido el estatuto de residente permanente.

## Presupuesto

La Asociación Cooperativa de Economía Familiar (ACEF) puede ayudarle en la gestión de su presupuesto en relación con su nueva realidad.

Puede ponerse en contacto con Hélène Simard para concertar una cita en el 418 285-2626, extensión 4928. Ella le aconsejará y le ayudará a tomar las decisiones correctas según sus ingresos y su nuevo estilo de vida. Los servicios se ofrecen en varios idiomas.

En cuanto al establecimiento de su presupuesto, también puede utilizar esta herramienta de simulación

[https://www.desjardins.com/ressources/pdf/calculez\\_depenses09-f.pdf](https://www.desjardins.com/ressources/pdf/calculez_depenses09-f.pdf)

## Declaración de ingresos (informe de impuestos)

Debe presentar una declaración de impuestos al gobierno provincial y una al gobierno federal. Normalmente, los documentos deben enviarse a más tardar el 30 de abril de cada año.

El organismo **HALO** puede ayudarle a redactar su declaración de ingresos gratuitamente o en relación. El servicio se ofrece en varios idiomas. 418 285-2935

**Vale la pena saber:** Debido a la pandemia, es posible que en 2020 se conceda un plazo adicional para la presentación de las declaraciones de ingresos. En el momento de escribir estas líneas, la información aún no estaba disponible.

## El sistema bancario en Quebec: ¿Cómo funciona?

En Quebec, para abrir una cuenta bancaria, se le pedirá que se identifique con su número de seguridad social y/o pasaporte. Es importante elegir su banco con cuidado, ya que las tarifas de las transacciones y servicios pueden variar mucho. No dude en hacer muchas preguntas para comprender los servicios ofrecidos.

## La tarjeta débito

Se ofrece en el momento de la apertura de la cuenta. Contiene el dinero que posee en tiempo real y sirve para pagar en la tienda y retirar dinero en los cajeros automáticos. El importe se cargará en su cuenta de cheques el mismo día.

## La tarjeta de crédito

Podemos ver la tarjeta de crédito como dinero prestado. Se utiliza para hacer compras, a menudo costosas (electrodomésticos, coches, etc.) a través de Internet. Es necesario reembolsar cada mes a la institución financiera las cantidades utilizadas en su tarjeta, de lo contrario tendrá que pagar altos intereses. Esto también sirve para construir su historial de crédito. El registro de crédito es utilizado por las instituciones bancarias para verificar si usted está pagando sus deudas y eventualmente le permitirá comprar una casa, por ejemplo.

**Importante:** La mayoría de los bancos ofrecen servicios específicos a los recién llegados. Compare las ofertas e identifique bien sus necesidades (necesidad de transferencia de dinero regular, etc.). Sin embargo, permanezca atento, ya que algunos servicios sólo serán gratuitos el primer año.

## Formación Objectif Intégration

Accès Travail Portneuf ofrece sesiones gratuitas llamadas Objectif Intégration. Estas sesiones son necesarias para las personas en proceso de solicitud de CSQ (certificado de selección de Quebec) con el fin de obtener la residencia permanente. Esta formación también se ofrece a todos los inmigrantes interesados en aprender más sobre Quebec.

Tiene una duración de 24 horas, repartida en varios días y le ayudará a comprender mejor la historia de Quebec, los valores democráticos y los valores quebequenses expresados en la Carta de Derechos y Libertades de la Persona, los códigos culturales y el marco jurídico en el mundo laboral. También facilitará su integración en Québec.

Un subsidio de \$188 se da a las personas elegibles que han completado la formación en su totalidad.

A fin de llegar a un mayor número de participantes, durante el año se celebrarán varias sesiones bajo diversas modalidades, de día, de noche o de tarde y de fin de semana. Para información o para inscribirse, basta con ponerse en contacto con Bianka Michaud o Clara Giroux-Bertrand à [immigration@portneufplus.com](mailto:immigration@portneufplus.com) o al 418 329-2511 o 1 800 897-9910.

# Los organismos en el territorio de Portneuf

## QG de Portneuf

El QG de Portneuf es el cuartel general del voluntariado y de los servicios ofrecidos en Portneuf. ¡Es el punto central de la información, en el corazón de nuestra comunidad! Accesible a través de este sitio web solamente:

<https://qgdeportneuf.com/>



## Accès Travail Portneuf

Accès Travail Portneuf es una organización que ofrece diferentes servicios adaptados a los adultos que buscan trabajo o quieren volver a estudiar. El organismo también ofrece servicios de apoyo a las personas inmigrantes que desean establecerse en la MRC de Portneuf. En particular, se ofrecen los siguientes servicios:



- Acogida en el aeropuerto, ayuda en la búsqueda de alojamiento e instalación.
- Ayuda para los trámites administrativos (permiso de conducción, inscripción de los niños en la escuela, inscripción en la franciscación, etc.)
- Apoyo en la búsqueda de empleo
- Acompañamiento especializado
- Actividades sociales
- Visita de la región
- Hermanamiento intercultural, creación de redes y más

Para más informaciones :

418 329-2511 ou au 1 800 897-9910

<http://www.accestravailportneuf.com/>

## Place aux jeunes en région

**Place aux jeunes** es una organización que favorece la migración, el establecimiento y la retención de los jóvenes diplomados de 18 a 35 años en la región, en colaboración con sus socios promotores y los agentes locales, regionales y nacionales, en beneficio de los medios destinatarios.



### Principales objetivos

- Promover la migración de los jóvenes en la región
- Facilitar la integración profesional de los jóvenes en la región
- Estimular la creación de empresas en la región
- Sensibilizar a los jóvenes, a su entorno y a los agentes locales en favor de la migración
- Fomentar y promover el compromiso social de los jóvenes en la región

Si tiene alguna pregunta o desea más información, no dude en ponerse en contacto con la agente de migración de **Place aux jeunes Portneuf**.

Aquí está el enlace para seguir la página de Facebook de Place aux jeunes Portneuf:

[https://www.facebook.com/placeauxjeunesportneuf/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/placeauxjeunesportneuf/?modal=admin_todo_tour)



## Recreación en la MRC de Portneuf

Para obtener información sobre actividades recreativas puede visitar el sitio web de la MRC de Portneuf.

Aquí está el enlace:

<https://portneuf.ca/citoyens/loisirs/#:-:text=Selon%20les%20municipalit%C3%A9s%2C%20on%20retrouve,jeux%20pour%20les%20enfants%2C%20kiosques>



Para tener acceso a campos de deportes o salas, puede ponerse en contacto con el ayuntamiento de su ciudad de residencia o con el servicio de deportes para conocer las disponibilidades y las condiciones de uso. Si usted es residente, el uso de los gimnasios es gratuito en varias ciudades de la MRC.

Para informarse sobre lo que ocurre en su ciudad, consulte el boletín municipal. Compruebe las fechas de publicación. Debería recibirlo en tu buzón.

El periódico local que cubre la MRC es el Correo de Portneuf.

<https://www.courrierdeportneuf.com/>

El periódico regional es Le Soleil

<https://www.lesoleil.com/>

La televisión comunitaria de los MRC de Portneuf y de Jacques-Cartier es CJSR.

<https://www.cjsr3.com/>

<https://www.facebook.com/cjsr.latvcportneuvoise/>



## Informaciones útiles

### Nómina de pago

Cuando usted tiene un trabajo en Quebec, recibe una cantidad de dinero. ¡Sonríe! ;)

Su empleador tiene la responsabilidad de producir un estado de cuenta (nómina de pago) a su atención. Este documento se presenta en cada período de pago (cada semana o quincena). En este extracto de nómina, usted observará mucha información relacionada con las cantidades recibidas y las diferentes deducciones que usted paga al gobierno.

Usted es responsable de confirmar que no se ha producido ningún error en este documento. Por lo tanto, es aconsejable que comprenda todo su contenido.

### Las deducciones retenidas en su talón de pago

En Quebec, algunas cargas deben deducirse obligatoriamente del salario.

Lo que el empleador debe retener del salario:

- Los impuestos de Quebec y Canadá que varían en función del tramo impositivo del asalariado
- La cotización al Régimen de Seguro Parental de Quebec (RQAP)

- La cotización al seguro de empleo (AE)
- La cotización al Régimen de Rentas de Quebec (RRQ)

En algunos casos también se incluyen otros cargos:

- La cotización al régimen de pensión de la empresa
- La posible cotización a una afiliación sindical
- La cotización a los seguros colectivos
- Otras deducciones a las que se haya comprometido el empleado (estacionamiento, etc.)

El siguiente enlace otorga el significado de cada uno de los acrónimos que aparecen en su nómina.

<https://www.secretaire-inc.com/votre-releve-de-paye-decortique-et-explique/>

## RRQ O Régimenes de Pensiones de Québec

Es el sistema público de seguros de la provincia de Quebec. Cualquier trabajador mayor de 18 años con ingresos anuales de más de \$3,500 debe contribuir. Estas cotizaciones permiten ofrecer una protección financiera básica a toda persona que trabaje o haya trabajado en Quebec cuando se jubile, cuando su cónyuge fallezca o en caso de invalidez.

Entre las informaciones relevantes, tenga en cuenta que tiene derecho a recibir el RRQ a partir de los 60 años. También tienes derecho si vives en el extranjero.

El siguiente enlace explica los diferentes servicios del gobierno de Quebec relacionados con la jubilación.

[https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services\\_en\\_ligne/regime\\_rentes\\_quebec/Pages/rente\\_retraite.aspx](https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/regime_rentes_quebec/Pages/rente_retraite.aspx)

## El cambio de dirección (Quebec)

### Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

¿Se muda? En un solo paso, transmita su nueva dirección a los siete ministerios y organismos participantes:

- Comisión de Normas, Equidad, Salud y Seguridad en el Trabajo;
- Élections Québec;
- Ministerio de Trabajo, Empleo y Solidaridad Social;
- Administración del Seguro de Enfermedad de Quebec;
- Retiro de Quebec;
- Revenu Québec;
- Compañía de Seguros de Automóviles de Quebec.

## El cambio de dirección Federal (Canadá)

Puede informar al ARC de su nueva dirección de las siguientes maneras:

- en línea al servicio Mi carpeta para particulares;
- por correo relleno el formulario RC 325, Solicitud de cambio de dirección o enviando una carta por correo o fax a su centro fiscal.

Su carta debe contener lo siguiente:

- su número de seguro social
- su nueva dirección
- la fecha del traslado
- su firma

Si usted escribe al ARC para otra persona, incluyendo a su esposo o cónyuge de hecho, indique su número de seguro social y haga que esa persona firme la carta para autorizar el cambio en su expediente.

- por teléfono llamando a nuestro servicio de información a particulares, al 1-800-959-7383. (Deberá proporcionar a la ARC su nombre y dirección, su número de seguro social, su fecha de nacimiento y los datos que figuran en su declaración de ingresos o aviso de cotización.)

## Conclusión

Esta guía práctica del recién llegado ha sido escrita para facilitar su instalación y satisfacer las necesidades básicas más frecuentes. Hemos intentado hacerlo lo más simple y completo posible. Por supuesto, está destinada a ser modificada y mejorada a lo largo de su existencia. Si no encuentra la información que necesita, no dude en comunicarse con nosotros. Será un placer acompañarle en su búsqueda.