

Trois-Rivières

Guide d'accueil des personnes
nouvellement arrivées



Édition

Le Guide d'accueil des personnes nouvellement arrivées est une publication de la Ville de Trois-Rivières.

Réalisation et coordination

Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire, Ville de Trois-Rivières.

Comité de travail

Centre Multi-Plus

Stratégie Carrière

Développement Mauricie

Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy

Services des bibliothèques de Trois-Rivières

Cégep de Trois-Rivières

Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec

Service d'accueil des nouveaux arrivants de Trois-Rivières

Direction de l'éducation et de la promotion des droits

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

Consultations citoyennes et d'expertes et d'experts

Direction des communications et de la participation publique, Ville de Trois-Rivières

Photographe

Dominic Grimard

Document produit en octobre 2024.



La Ville de Trois-Rivières tient à remercier tous les partenaires du milieu ainsi que le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ayant rendu possible l'élaboration de ce guide.

Avec la participation financière de :

Québec 



Table des matières

Bienvenue à Trois-Rivières, votre nouvelle maison	5
Ressources d'accueil	6
Alimentation	8
Santé	12
Habitation	14
Transport	17
Travail	24
Finances	26
Services de garde et écoles	29
Saison hivernale	34
Expressions québécoises	36
Urgences	40



Bienvenue à Trois-Rivières, votre nouvelle maison

**Vous venez de faire de Trois-Rivières
votre nouvelle ville d'adoption?**

Félicitations!

Vous avez fait le bon choix. Nous sommes ravis de vous compter parmi nous et vous souhaitons une merveilleuse aventure à Trois-Rivières!

Notre ville dynamique et accueillante vous offre une qualité de vie exceptionnelle, un riche patrimoine culturel et une communauté chaleureuse.

Ce guide a été conçu pour vous aider à vous familiariser avec votre nouvel environnement et à vous sentir rapidement chez vous. Vous y trouverez des conseils pratiques, des ressources locales et des informations sur les services offerts aux personnes nouvellement arrivées.

Que vous soyez une personne issue de l'immigration ou non, ce guide est fait pour vous aider. Alors, n'hésitez plus, plongez-vous dans la lecture et commencez à explorer votre nouvelle ville.

Et surtout, apprenez-en plus sur le Québec et votre ville d'adoption!

Ressources d'accueil





Bureau d'information touristique et citoyen

Vous venez tout juste de vous installer à Trois-Rivières? L'équipe du Bureau d'information touristique et citoyen est là pour vous accueillir à bras ouverts et répondre à toutes vos questions.

Elle met à votre disposition des informations personnalisées sur :

- **Le logement** : trouvez le logement idéal qui correspond à vos besoins et à votre budget;
- **Les activités** : découvrez les nombreuses activités à faire à Trois-Rivières, des événements culturels aux sorties en nature;
- **Les services** : trouvez les commerces, les restaurants, les services de santé et les organismes communautaires dont vous avez besoin;
- **L'emploi** : obtenez des informations sur le marché du travail local et les opportunités d'emploi.



1433, rue Notre-Dame Centre



819 375-1122 / 1 800 313-1123 (sans frais)



info@tourismetroisrivieres.com



tourismetroisrivieres.com



Service d'accueil des nouveaux arrivants de Trois-Rivières (SANA)

Pilier de l'accueil en Mauricie depuis plus d'un demi-siècle, le SANA de Trois-Rivières joue un rôle essentiel dans l'intégration des personnes immigrantes. Les services personnalisés du SANA couvrent un large éventail de besoins, allant de l'aide à l'établissement aux activités favorisant le vivre-ensemble.



2000, boulevard des Récollets, entrée B



819 375-2196



reception@sana3r.ca



sana3r.ca



Place aux jeunes en région (PAJR)

L'organisme se spécialise dans l'accompagnement des jeunes de 18 à 35 ans qui souhaitent s'établir en Mauricie. PAJR est un service de régionalisation destiné aux Québécoises et Québécois, mais également aux personnes immigrantes possédant un permis de travail valide au Québec.



580 rue Barkoff, Suite 300



819 376-0179, poste 238



pajtr@cjetrdc.com



placeauxjeunes.qc.ca



Accompagnement Québec

Accompagnement Québec est un service gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes. Que vous soyez au Québec ou encore à l'étranger, il facilite votre intégration et votre participation en français à la société québécoise.

Clé en main : Tout pour réussir votre installation à Trois-Rivières

Vous n'êtes pas seule ou seul. Le service du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) est votre partenaire pour une intégration réussie. Grâce à une évaluation personnalisée, l'équipe vous proposera un plan d'action individualisé adapté à vos aspirations.

Elle vous accompagne à chaque étape de votre parcours d'intégration. Le plan vous aidera à :

- **Vous installer au Québec :** trouver un logement, vous familiariser avec les services publics, etc.;
- **Vous intégrer à la vie québécoise :** découvrir les us et coutumes, tisser des liens sociaux, etc.;
- **Maîtriser le français :** bénéficier de cours de français adaptés à votre niveau;
- **Valoriser vos compétences :** faire reconnaître vos qualifications professionnelles;
- **Trouver un emploi :** bénéficier d'un accompagnement personnalisé dans votre recherche d'emploi;
- **Mieux comprendre les procédures d'immigration :** obtenir des informations claires et précises sur les différentes étapes.



quebec.ca

Alimentation

À Trois-Rivières, vous trouverez facilement de quoi vous nourrir. Il y a plusieurs épiceries et dépanneurs où vous pourrez acheter les aliments que vous aimez. Que vous cherchiez des produits frais du marché ou des ingrédients pour cuisiner vos plats préférés, vous serez servis.





Épicerie

Votre endroit unique pour vos courses

Ce grand magasin est votre allié et il réunit tout ce dont vous avez besoin au quotidien. Vous y trouverez une vaste sélection de produits frais, alimentaires, d'articles ménagers et bien plus encore. Le tout à des prix abordables. De quoi faciliter vos courses et vous faire gagner du temps.

Bon à savoir

Trois-Rivières est une ville multiculturelle où vous pourrez retrouver les saveurs de votre pays d'origine. De nombreuses épicerie spécialisées proposent des produits internationaux. Vous trouverez forcément de quoi vous régaler.



Dépanneur

Le dépanneur, c'est l'institution québécoise par excellence! Ouvert tard le soir et les fins de semaine, il vous dépanne pour toutes vos petites courses imprévues. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin : des produits frais, des boissons, des collations, des produits d'hygiène et même des billets de loterie.

C'est l'endroit idéal pour faire le plein de produits locaux, comme des bières artisanales ou des produits de l'érable. Et n'oubliez pas, le dépanneur, c'est aussi un lieu de rencontre où vous pouvez discuter avec le voisinage et créer des liens avec votre communauté.





Les taxes et le pourboire

Les taxes

Les aliments de base sont détaxés au Québec. Cela signifie que lorsque vous achetez des produits alimentaires, vous ne payez pas de taxes (Taxe sur les produits et services (TPS) et Taxe de vente du Québec (TVQ)).

Cette mesure, mise en place pour rendre l'alimentation plus accessible à toutes et tous, s'applique à une grande variété de produits alimentaires de base que vous retrouverez dans vos épiceries et dépanneurs préférés.

Produits alimentaires sans taxes :

- Viandes et poissons : Bœuf, volaille, porc, agneau, viandes préparées, saucisses, etc.;
- Céréales : Pains, pâtes, riz, couscous, céréales à déjeuner, etc.;
- Fruits et légumes : Frais, congelés, en conserve ou emballés sous vide.;
- Produits laitiers : Lait non aromatisé, fromage, beurre, crème, crème sure, yogourt, etc.;
- Oeufs;
- Café en grains.

Produits alimentaires taxables

Certains produits alimentaires ne sont toutefois pas détaxés, comme :

- Aliments chauffés pour la consommation: Repas préparés, pizzas, etc.;
- Boissons alcoolisées;
- Boissons chaudes : café préparé, thé, etc.;
- Boissons gazeuses;
- Eau minérale gazeifiée;
- Bonbons et friandises;
- Grignotines : bâtonnets au fromage, bretzels, croustilles, maïs soufflé, etc.

Le pourboire

Au Québec, les restauratrices et restaurateurs sont tenus d'afficher les prix de leurs plats sans les taxes, ces dernières s'ajoutent au moment de l'addition.

En plus des taxes, il est d'usage de laisser un pourboire à la personne qui a fait le service de vos plats. Ce geste est considéré comme une marque de courtoisie et permet de reconnaître la qualité du service.

Le pourboire standard est généralement de 15 % du montant de la facture avant taxes. Cependant, ce pourcentage peut varier en fonction de votre satisfaction.

Pour calculer votre pourboire :

1. Identifiez le montant de votre addition avant taxes;
2. Calculez 15 % de ce montant. Par exemple, pour une addition de 50 \$, un pourboire de 15 % serait de 7,50 \$;
3. Ajoutez le pourboire au montant total de votre addition.

Comment payer?

Vous pouvez payer votre addition et votre pourboire en espèces ou par carte de débit ou crédit. De nombreux restaurants sont équipés de terminaux de paiement qui vous permettent de sélectionner directement le pourcentage de pourboire que vous souhaitez laisser.



Aide alimentaire

Les difficultés alimentaires, ça arrive à tout le monde. Sachez que vous n'êtes pas seule ou seul face à cette épreuve. De nombreux organismes sont là pour vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation. Que ce soit pour vous orienter vers des banques alimentaires, des programmes d'aide alimentaire ou d'autres ressources, n'hésitez pas à communiquer avec eux.

Chaque organisme a ses propres critères d'admission, mais ils sont là pour vous écouter et vous accompagner.

Ressources à Trois-Rivières

Les Artisans de la paix

700, rue Sainte-Cécile
819 371-3366
Les Artisans de la paix | Facebook

Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac

490, rue Grande Allée
819 377-3309
ceppdl.ca

Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel

55, rue Mercier
819 374-4220
centrejnt.com

Ebyon – L'entraide du Cap

89, rue St-Irénée
819 373-7828
ebyon.ca

Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire (COMSEP)

1060, rue St-François-Xavier, bureau 250
819 378-6963
comsep.qc.ca

Centre Ressources Naissance (CRN)

690, boulevard des Récollets
819 370-3822
ressourcesnaissance.ca

Cuisines collectives de Francheville

1060, rue St-François-Xavier, local 145B
819 691-4049
rccq.org

Maison Coup de Pouce

5593, rue Jean-Paul Lavergne
819 693-7036
maisoncoupdepouce.org

Moisson Mauricie / Centre-du-Québec

1579, rue Laviolette
819 371-7778
moisson-mcdq.org

Ressource FAIRE

Familles d'Appui et Intervention pour un
Réseau d'Entraide
1209, place George-H.- Robichon
819 379-6002
ressourcefaire.ca

Santé





Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Votre carte d'assurance maladie, c'est votre passeport pour les soins de santé au Québec. Elle prouve que vous êtes assurée et assuré et vous permet d'accéder rapidement aux services de la RAMQ.

Grâce à elle, vous pouvez consulter une ou un médecin, aller à l'hôpital et obtenir de nombreux autres soins de santé sans avoir à payer. Pour en bénéficier, il suffit de présenter votre carte d'assurance maladie du Québec dans les établissements où elle est acceptée.

Si vous venez d'un pays qui a une entente avec le Québec, vous pourriez profiter plus rapidement de vos soins de santé.

 ramq.gouv.qc.ca



Assurance privée

En attendant la délivrance de votre carte d'assurance maladie du Québec, dont le délai est généralement de trois mois, il est recommandé de souscrire à une assurance privée.



Cette solution vous permettra de bénéficier d'une couverture santé immédiate et de faire face à d'éventuels frais médicaux.

Médecin de famille

Votre médecin de famille est votre premier point de contact en matière de santé. Ce spécialiste vous offre des soins personnalisés et adaptés à vos besoins tout au long de votre vie. Il assure le suivi de votre état de santé, effectue des bilans réguliers et vous accompagne dans la prévention des maladies.

Pour vous inscrire sur la liste d'attente d'une ou d'un médecin de famille, munissez-vous de votre carte d'assurance maladie et de vous enregistrer sur le Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF).

Le délai d'attente peut varier selon les régions. En attendant, vous pouvez toujours consulter un médecin sans rendez-vous dans une clinique.

 ramq.gouv.qc.ca

 Info santé : 811 (1 800 265-3833)

 819 370-2100

 sante.gouv.qc.ca

Hôpitaux et centre de services

Centre hospitalier affilié universitaire régional (CHAUR)

1991, boulevard du Carmel
819 697-3333
ciusssmcq.ca

Centre local de services communautaires (CLSC)

Centre multiservices de santé et de services sociaux Cloutier
155, rue Toupin
819 370-2100
sante.gouv.qc.ca

Centre multiservices de santé et de services sociaux Saint-Joseph

731, rue Sainte-Julie
819 370-2100
ciusssmcq.ca

Centre local de services communautaires Chanoine-Chamberland

3140, rue du Chanoine-Chamberland
819 379-2317
ciusssmcq.ca

Clinique de première ligne universitaire en santé

3351, boulevard des Forges
819 373-6405
ciusssmcq.ca

Habitation

De nombreuses options s'offrent à vous si vous envisagez de louer un logement au Québec. Le marché locatif québécois est régi par une législation rigoureuse qui encadre les droits et obligations tant des locataires que des propriétaires.

 educaloi.qc.ca





Un large choix de logements à portée de clic

Vous cherchez un nouveau chez-vous? Les sites d'annonces en ligne sont une mine d'or pour dénicher l'appartement ou la maison de vos rêves. Que vous préfériez les petites annonces sur Facebook Marketplace ou les plateformes spécialisées comme Kijiji et LesPAC, vous trouverez forcément le logement idéal à votre goût et à votre budget.



immigrantquebec.com



Comprendre les spécificités du marché locatif québécois

Lorsque vous vous apprêtez à louer un logement au Québec, il est important de vous familiariser avec certaines particularités du marché locatif. Voici quelques éléments clés à connaître :

Les unités de mesure

Bien que le système métrique soit la norme au Québec, vous remarquerez que les superficies des appartements sont souvent indiquées en pieds carrés. Pour obtenir l'équivalent en mètres carrés, il suffit de multiplier la valeur en pieds carrés par 0,0929. Par exemple, un appartement de 500 pieds carrés équivaut à environ 46 mètres carrés ($500 \times 0,0929 \approx 46$).

Le nombre de pièces

La notation des logements au Québec utilise une convention spécifique. Le premier chiffre indique le nombre de pièces principales, c'est-à-dire les pièces de vie comme la chambre à coucher, le salon et la cuisine.

La lettre « ½ » représente la salle de bain. Par exemple, un « 4 ½ » signifie un logement avec quatre pièces principales (deux chambres, un salon, une cuisine) et une salle de bain.

Le niveau de finition : meublé ou non

Un logement semi-meublé est généralement équipé des électroménagers essentiels tels qu'une cuisinière, un réfrigérateur, et parfois une laveuse et une sècheuse. Ces équipements sont inclus dans le loyer. Si vous souhaitez louer un logement entièrement vide, il faudra prévoir l'achat de ces électroménagers.

Les frais associés au logement

- **Le chauffage :** les frais de chauffage peuvent varier d'un logement à l'autre. Certains loyers incluent les coûts de chauffage, tandis que d'autres les excluent. Il est important de bien vérifier les détails du bail avant de le signer.
- **L'eau potable :** au Québec, la distribution de l'eau potable est financée par les taxes foncières. Par conséquent, les locataires ne paient pas de frais d'eau.

La copropriété

Un condominium est un immeuble divisé en plusieurs unités individuelles, chacune ayant son propre propriétaire. Les parties communes de l'immeuble, comme les halls d'entrée, les terrains et les équipements collectifs, sont détenues en copropriété par toutes les personnes propriétaires. Les copropriétaires doivent verser des frais de copropriété qui couvrent l'entretien et la gestion de l'immeuble.

En vous familiarisant avec ces quelques éléments, vous serez mieux préparée et préparé pour votre recherche de logement au Québec. N'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre agente ou agent immobilier ou au propriétaire du logement.

Ressources à Trois-Rivières

InfoLogis Mauricie

399A, boulevard Sainte-Madeleine,
bureau 206
819 694-6976
infologismauricie.org

Bail Mauricie

Bureau d'aide et d'information sur
le logement adapté
1322, rue Sainte-Julie, local 28
819 697-3737
bail-mauricie.com

RHCM

Réseau d'habitation communautaire
de la Mauricie
121, rue Saint-Antoine
819 373-6534
Réseau d'Habitation Communautaire
de la Mauricie | Facebook

SARL

Service d'aide à la recherche de logement
de Trois-Rivières de l'Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières (OMHTR)
660, rue Hertel
819 378-5438
omhtr.ca



Transport





Obtenir votre permis de conduire au Québec

Vous venez d'arriver au Québec et souhaitez prendre le volant? L'obtention d'un permis de conduire dans un nouveau pays peut sembler complexe. Heureusement, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) vous accompagne dans cette démarche.

Conduire avec un permis étranger

Vous pouvez utiliser votre permis de conduire étranger valide pendant une période maximale de six mois, à condition qu'il autorise la conduite d'une automobile (catégorie 5).

Obtenir un permis québécois

Passé le délai de six mois, il est obligatoire d'obtenir un permis de conduire québécois. Selon votre pays d'origine, vous pourriez être admissible à un échange de permis.

Les étapes à suivre

- 1. Prenez rendez-vous à la SAAQ :** dès votre arrivée au Québec, prenez rendez-vous dans un centre de services SAAQ.
- 2. Évaluez votre admissibilité :** une agente ou un agent de la SAAQ analysera votre situation et vous indiquera les démarches à suivre.
- 3. Échange ou examen :** si vous êtes admissible à l'échange, la procédure sera simplifiée. Sinon, des examens théoriques et pratiques seront nécessaires à l'obtention du permis de conduire québécois.

Immatriculer votre véhicule au Québec

Pour profiter pleinement de votre nouvelle vie au Québec, pensez à immatriculer votre véhicule. L'immatriculation est une étape essentielle pour circuler légalement au Québec. Cette procédure, effectuée auprès de la SAAQ, permet d'identifier votre véhicule et de souscrire à une assurance automobile obligatoire.

Les raisons d'immatriculer votre véhicule

- **Respect de la loi :** l'immatriculation est une obligation légale au Québec.
- **Identification du véhicule :** la plaque d'immatriculation est un élément d'identification unique.
- **Souscription d'une assurance :** l'immatriculation est liée à l'assurance automobile obligatoire.

Comment procéder?

Vous pouvez immatriculer votre véhicule en ligne, par la poste ou en vous rendant dans un point de service de la SAAQ. Des frais annuels sont applicables et varient selon le type de véhicule.

 saaq.gouv.qc.ca



Le siège d'auto : un élément essentiel de la sécurité de votre enfant

En tant que parent, vous avez à cœur la sécurité de votre enfant. L'utilisation d'un siège d'auto adapté est obligatoire au Québec et contribue à protéger votre enfant en cas d'accident.

Choisir le bon siège d'auto

Il est essentiel de choisir un siège d'auto correspondant au poids et à la taille de votre enfant. Respectez les recommandations du fabricant pour assurer une protection optimale.

Siège d'auto usagé : quelques précautions

Si vous envisagez d'acheter un siège d'auto d'occasion, vérifiez sa date de péremption et assurez-vous qu'il n'a pas été endommagé et impliqué dans un accident.



saaq.gouv.qc.ca



Conduire en hiver : un guide pratique pour une sécurité optimale

L'hiver québécois apporte son lot de défis routiers. La neige, la glace et le verglas transforment les routes en patinoires naturelles. Pour conduire en toute sécurité, il est essentiel d'adapter votre conduite et de bien préparer votre véhicule.

Pour assurer votre sécurité et celle des autres usagers et usagers de la route, il est essentiel d'adapter votre conduite aux conditions hivernales. Voici quelques conseils pratiques à suivre :

- **Ralentissez et augmentez vos distances de sécurité :** La règle d'or de la conduite hivernale est de ralentir. Adaptez votre vitesse aux conditions routières : neige, verglas, pluie verglaçante, etc. Maintenez une distance de sécurité plus importante que d'habitude avec le véhicule qui vous précède pour avoir le temps de réagir en cas de freinage brusque.
- **Soyez vigilante et vigilant face au verglas :** Le verglas est l'ennemi numéro un de la conductrice et du conducteur en hiver. Même par beau temps, les ponts, les viaducs et les routes peuvent être recouverts d'une fine couche de glace invisible à l'œil nu. Ralentissez, évitez les accélérations et les freinages brusques et effectuez des virages en douceur.

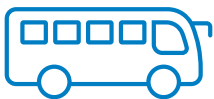
- **Utilisez les bons pneus :** Les pneus d'hiver sont essentiels pour une adhérence optimale sur la neige et la glace. D'ailleurs, ils sont obligatoires au Québec du 1^{er} décembre au 15 mars. Assurez-vous que vos pneus sont bien gonflés et en bon état.
- **Allumez vos feux :** La visibilité est réduite en hiver. Allumez vos feux de position et vos feux de croisement en tout temps, même en journée. Cela vous permettra d'être vu des autres conductrices et conducteurs et d'améliorer votre visibilité.
- **Évitez les manœuvres brusques :** Évitez les accélérations, les freinages et les changements de direction brusques. Effectuez toutes vos manœuvres en douceur.
- **Anticipez les conditions routières :** Avant de prendre la route, consultez les prévisions météorologiques et les bulletins routiers. Le service téléphonique Québec 511 vous permet d'obtenir gratuitement toute l'information nécessaire à la planification de déplacements sécuritaires sur tout le réseau routier québécois. Si les conditions sont mauvaises, envisagez de reporter votre déplacement.
- **En cas de panne ou d'accident :** Si vous êtes immobilisée ou immobilisé sur la route, allumez vos feux de détresse, sortez de votre véhicule et éloignez-vous de la route. Appelez les services d'urgence au 911.
- **Équipez-vous d'une trousse d'urgence :** Cette trousse devrait contenir un grattoir à glace, un balai à neige, du liquide lave-glace, une pelle, une couverture, de l'eau, des barres énergétiques et une lampe de poche.

Conduisez de manière prudente : Soyez toujours attentive et attentif à ce qui se passe autour de vous et anticipez les actions des autres personnes qui partagent la route.

Évitez de suivre de trop près les camions : Les camions projettent de la neige et de la glace, ce qui peut réduire votre visibilité et rendre la route glissante.

En suivant ces conseils, vous pourrez affronter l'hiver en toute sécurité et profiter pleinement de la saison.





Transport en commun

La STTR : votre compagnon de route à Trois-Rivières

La Société de transport de Trois-Rivières (STTR) est le pilier du transport en commun dans la région trifluvienne. Elle offre un réseau d'autobus couvrant l'ensemble de la ville, desservant les quartiers résidentiels, les zones commerciales et les principaux points d'intérêt.

Que ce soit pour vous rendre au travail, à l'école, pour faire vos courses ou pour profiter des activités culturelles, la STTR met à votre disposition un service de transport efficace et abordable.

Un réseau adapté à vos besoins

Le réseau de la STTR est conçu pour répondre aux besoins des usagères et des usagers. Il est composé de lignes régulières qui circulent à des fréquences variées tout au long de la journée.

De plus, la STTR propose des services adaptés pour les personnes à mobilité réduite, ainsi que des navettes pour les événements spéciaux comme le FestiVoix.

Les bénéfices de prendre l'autobus

Choisir le transport en commun, c'est faire un geste pour l'environnement et pour votre portefeuille. En utilisant les autobus de la STTR, vous contribuez à réduire la congestion routière et les émissions de gaz à effet de serre. Aussi, vous bénéficiez de tarifs avantageux et de nombreux abonnements adaptés à vos besoins.

Des services complémentaires

En plus du transport par autobus, la STTR offre également des services complémentaires pour faciliter vos déplacements :

- **Information en temps réel** : grâce à l'application mobile de la STTR, vous pouvez suivre l'arrivée des autobus en temps réel et planifier vos déplacements.
- **Paiement sans contact** : la STTR accepte les paiements sans contact, ce qui vous permet de voyager en toute simplicité.
- **Service à la clientèle** : une équipe professionnelle est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous aider à planifier vos déplacements.

 sttr.qc.ca





Vélo

Trois-Rivières à vélo : une expérience fluide et agréable

Trois-Rivières s'est dotée d'un réseau cyclable de plus en plus développé, offrant aux cyclistes de tous niveaux un moyen de transport sain, économique et agréable pour se déplacer en ville.

Que vous soyez une ou un cycliste urbain aguerri ou une simple personne amatrice de balades, vous trouverez des itinéraires adaptés à vos besoins et envies.

Un réseau sécurisé et bien aménagé

Le réseau cyclable trifluvien est conçu pour offrir une sécurité maximale aux cyclistes. Il comprend :

- **Des pistes cyclables dédiées** : séparées de la circulation automobile, ces pistes permettent de circuler en toute tranquillité.
- **Des bandes cyclables** : marquées au sol, elles indiquent les endroits où les cyclistes peuvent partager la route avec les automobilistes en toute sécurité.
- **Des vélorues** : ces rues à 30 km/h sont aménagées de manière à favoriser la circulation des cyclistes, qui peuvent se déplacer côte à côte.
- **Des intersections sécurisées** : des aménagements spécifiques aux intersections permettent aux cyclistes de traverser en toute sécurité.

Des itinéraires variés pour tous les goûts

Le réseau cyclable de Trois-Rivières propose une grande variété d'itinéraires, allant des courtes balades en ville aux longues randonnées à travers les paysages environnants. Vous pourrez ainsi :

- **Vous rendre au travail ou à l'école à vélo** : de nombreux itinéraires relient les quartiers résidentiels aux principaux pôles d'activité.
- **Découvrir les attraits touristiques de la ville** : plusieurs parcours cyclables vous permettront de visiter les sites historiques, les parcs et les berges du fleuve.
- **Pratiquer du sport et profiter de la nature** : les nombreux parcs et espaces verts sont reliés par un réseau de pistes cyclables, offrant ainsi de nombreuses possibilités pour les personnes aimant le vélo de loisir.

Les avantages du vélo

Choisir le vélo comme moyen de transport, c'est faire le choix de :

- **La santé** : le vélo est un excellent moyen de faire de l'exercice physique et d'améliorer sa condition physique.
- **L'environnement** : en choisissant le vélo, vous contribuez à réduire votre empreinte carbone et à améliorer la qualité de l'air.

- **L'économie** : le vélo est un moyen de transport économique, qui vous permet d'éviter les frais d'essence et de stationnement.
- **Plaisir** : le vélo est un moyen de transport agréable qui vous permet de découvrir votre ville sous un nouveau jour.

En résumé, Trois-Rivières offre un cadre idéal pour la pratique du vélo. Alors, n'hésitez plus, enfourchez votre monture et partez à la découverte de la ville!



v3r.net

Légende

Circuit vélo

Route verte

-  Piste cyclable
-  Chaussée désignée
-  Bande cyclable

Réseau local

-  Piste cyclable
-  Chaussée désignée
-  Bande cyclable



Prolongement de la piste cyclable jusqu'au rang Saint-Flavien de Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

Le réseau cyclable local va se connecter à celui de Shawinigan. Distance entre Trois-Rivières et Shawinigan : 9 km.

Travail

En tant que travailleuse et travailleur au Québec, vous avez des droits. La loi vous protège contre les conditions de travail injustes ou dangereuses. Vous avez droit à un salaire équitable, à des heures de travail raisonnables, à des congés payés et à un environnement de travail sain et sécuritaire.

Vous avez également droit à la protection contre la discrimination fondée sur la race, la religion, le sexe, l'âge ou toute autre caractéristique personnelle.



Numéro d'assurance sociale (NAS)

Le NAS est obligatoire pour commencer à travailler. Ce dernier vous sera également utile pour ouvrir un compte bancaire ou encore pour votre recevoir des prestations gouvernementales. L'obtention du NAS est gratuit.



canada.ca



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

Vous êtes une travailleuse ou un travailleur immigrant ou temporaire? La CNESST est un organisme gouvernemental qui veille à ce que toutes les personnes à l'emploi bénéficient de conditions de travail justes et sécuritaires.

Vous avez des questions sur vos droits, vos obligations ou les procédures à suivre en cas de problème? Communiquez avec eux. Ensemble, faisons en sorte que votre expérience de travail au Québec soit positive et respectueuse.

 cnesst.gouv.qc.ca



Commencez votre nouvelle vie professionnelle

Trouver l'emploi de vos rêves est à portée de main! Profitez des nombreuses ressources disponibles pour vous aider dans votre recherche.

- **Les plateformes d'emploi :** LinkedIn, Emploi Québec, Jobboom, Indeed et Place aux jeunes en région sont d'excellents points de départ pour découvrir les offres disponibles.
- **Les clés de la réussite :** un CV et une lettre de motivation bien conçus sont essentiels pour vous démarquer. N'hésitez pas à demander de l'aide pour les personnaliser.

 immigrantquebec.com

Ressources à Trois-Rivières

Carrefour Jeunesse-emploi Trois-Rivières / MRC des Chénoux

580, rue Barkoff, bureau 300
819 376-0179
cjetrdeschenaux.com

Corporation de développement économique communautaire (CDEC)

1060, Saint-François-Xavier, bureau 310
819 373-1473
cdectr.ca

Centre de recherche d'emploi de la Mauricie

3910, boulevard des Forges, bureau 203
819 370-3660
cremauricie.com

Centre Le Pont

925, rue Laviolette, 2^e étage
819 373-1273
centrolepont.com

Centre d'organisation mauricien de service et d'éducation populaire (COMSEP)

1060, rue Saint-François-Xavier
819 378-6963, poste 2235
comsep.qc.ca

Formation accès intégration travail (FAIT)

1110, boulevard Thibeau
819 379-9996
fait3r.org

SEMO Mauricie

997, rue Saint-Roch
819 379-8242
semo-mauricie.org

Stratégie carrière

Service d'aide en recherche d'emploi pour les personnes issues de l'immigration
7175, rue Marion, bureau 310
819 373-1726
strategiecarriere.com

Finances





Ouvrir un compte bancaire : les clés d'une gestion financière efficace

L'ouverture d'un compte bancaire est une étape essentielle pour s'installer à Trois-Rivières et gérer efficacement ses finances. Les nombreuses institutions financières présentes dans la région proposent une variété de produits et de services adaptés à vos besoins.

Pourquoi ouvrir un compte bancaire ?

- **Centraliser vos finances** : un compte bancaire vous permet de déposer, de retirer et de transférer de l'argent en toute sécurité.
- **Faciliter les paiements** : vous pourrez effectuer des achats en ligne ou en magasin grâce à une carte de débit associée à votre compte.

- **Bénéficier de services additionnels** :

certaines institutions financières offrent des services de virement inter-bancaires, des assurances, des prêts et des placements.

Comment ouvrir un compte ?

Pour ouvrir un compte bancaire, vous devrez généralement vous présenter en personne à une agence bancaire avec les documents suivants :

- Une pièce d'identité avec photo (passeport, permis de conduire)
- Un justificatif de domicile (facture d'électricité, de téléphone, etc.)
- Votre numéro d'assurance sociale (NAS)

Les avantages de l'ouverture d'un compte

De nombreuses banques et caisses populaires proposent des offres spéciales pour les personnes nouvellement arrivées, telles que des exemptions de frais ou des taux d'intérêt préférentiels. N'hésitez pas à comparer les différentes offres disponibles pour choisir celle qui correspond le mieux à vos besoins.

Ouvrir un compte bancaire est une démarche simple et rapide qui vous apportera de nombreux avantages.

 immigrantquebec.com





Faire sa déclaration de revenus : c'est facile!

Toutes les personnes résidant au Canada doivent produire une déclaration de revenus chaque année, et ce, même si vous n'avez pas d'emploi. C'est un processus annuel qui permet de recevoir un remboursement ou de calculer le montant d'impôt que vous devez payer.

Cela peut sembler compliqué, mais c'est en fait assez simple!

Pourquoi faire sa déclaration?

- **Pour connaître vos remboursements :** si vous avez payé trop d'impôt, vous serez remboursé.
- **Pour bénéficier de crédits d'impôt :** vous pouvez réduire votre impôt grâce à différents crédits.
- **Pour respecter la loi :** c'est une obligation légale.

Comment s'y prendre?

- **En ligne :** c'est la méthode la plus rapide et la plus simple. Utilisez MonARC ou ImpôtExpress de Revenu Québec.
- **Par téléphone :** l'ARC (Agence du revenu du Canada) et Revenu Québec offrent des services de déclaration de revenus par téléphone.
- **Sur papier :** vous pouvez commander des formulaires papier auprès de l'ARC ou de Revenu Québec.

- **Avec un logiciel :** de nombreux logiciels gratuits ou payants peuvent vous aider.
- **Avec l'aide d'un spécialiste :** une ou un comptable ou une clinique d'impôt peut vous assister.

Que devez-vous inclure dans votre déclaration de revenus ?

Lors de votre déclaration de revenus, il est crucial de déclarer tous vos revenus, sans exception. Cela inclut :

- **Votre salaire :** que ce soit de votre emploi principal ou d'un emploi à temps partiel.
- **Les revenus de votre entreprise :** si vous êtes travailleuse ou travailleur autonome ou que vous avez une entreprise.
- **Les revenus de placements:** dividendes, intérêts, gains en capital, etc .
- **Les prestations gouvernementales :** comme l'assurance emploi, la pension canadienne, etc.

Quand faire votre déclaration ?

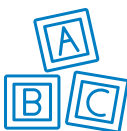
Chaque année, la date limite pour produire sa déclaration de revenus est le 30 avril. Pour éviter les pénalités, il est important de s'y prendre à l'avance et de payer vos impôts dans le délai requis. Il est possible cependant de demander une prolongation.

 canada.ca

 revenuquebec.ca

Services de garde et écoles





Trouver une place en services de garde au Québec

Accueillir un enfant est un événement merveilleux, mais trouver une place en service de garde peut sembler être un défi. Heureusement, le Québec offre de nombreuses options pour répondre aux besoins des familles et la garde des enfants d'âge préscolaire (0 à 5 ans).

Les services de garde subventionnés : une option abordable et de qualité

Le Québec propose un réseau étendu de services de garde subventionnés, offrant des places à prix abordable et des programmes éducatifs de qualité.

- **Les centres de la petite enfance (CPE) :** ces organismes à but non lucratif offrent un environnement stimulant et des activités éducatives adaptées à l'âge des enfants.
- **Les garderies subventionnées :** des garderies privées qui répondent à des normes strictes et bénéficient de subventions gouvernementales.
- **Milieux familiaux :** ces derniers offrent la possibilité d'être accueilli dans une maison privée par un professionnel ayant suivi une formation spécifique et respectant les normes en vigueur.

Comment s'inscrire?

Pour inscrire votre enfant dans un service de garde subventionné, vous devez passer par le Portail d'inscription aux services de garde.

Ce guichet unique vous permet de créer un seul dossier et de vous inscrire dans plusieurs services de garde à la fois.

 quebec.ca (Portail d'inscription aux services de garde)

 1 855 336-8568

Les services de garde non subventionnés : une alternative

Si vous ne trouvez pas de place en service de garde subventionné, ou si vous avez des besoins spécifiques, vous pouvez envisager les options suivantes :

- **Les services de garde privés :** elles offrent souvent une plus grande flexibilité en termes d'horaires et d'activités, mais les tarifs sont généralement plus élevés.
- **Les milieux familiaux reconnus :** ces services de garde à petite échelle sont offerts par des éducatrices ou éducateurs qualifiés dans leur domicile. Ces milieux accueillent un nombre restreint d'enfants.

Comment choisir le bon service de garde?

Le choix d'un service de garde est une décision importante. Voici quelques critères à prendre en compte :



- **Les besoins de votre enfant :** horaires, type d'activités, approche éducative, etc.
- **La réputation du service de garde :** renseignez-vous auprès d'autres parents et vérifiez si la garderie est reconnue et bien cotée.
- **Les qualifications du personnel :** assurez-vous que les éducatrices et éducateurs sont qualifiés et expérimentés.
- **Les locaux :** visitez la garderie pour évaluer la qualité des installations et l'ambiance générale.
- **Le coût :** comparez les tarifs et les services offerts par différents services de garde.

L'aide financière

Le gouvernement québécois offre des programmes d'aide financière pour les parents d'enfants en service de garde. Renseignez-vous auprès de votre centre local de services sociaux ou consultez le site web de La Place 0-5 pour en savoir plus.

Trouver une place en service de garde au Québec demande un peu de temps et de recherche, mais c'est un investissement important pour l'épanouissement de votre enfant. N'hésitez pas à communiquer avec les différents services de garde pour obtenir plus d'informations et visiter les établissements qui vous intéressent.

- Allocation familiale

 gouv.qc.ca

- Crédit d'impôts pour frais de garde d'enfants

 revenuquebec.ca

Conseils supplémentaires

- **Inscrivez votre enfant le plus tôt possible :** la demande pour les places en garderie est élevée, il est donc recommandé de s'inscrire dès le début de votre grossesse.
- **Visitez plusieurs services de garde :** cela vous permettra de comparer les différentes offres et de trouver celle qui correspond le mieux à vos besoins.
- **Posez des questions :** les éducatrices et éducateurs sont là pour vous aider et répondre à toutes vos questions.

En suivant ces conseils, vous trouverez sans aucun doute le service de garde idéal pour votre enfant.

Les ressources à votre disposition

Pour vous aider dans vos recherches, vous pouvez consulter les ressources suivantes :

Localisateur de services de garde du ministère de la Famille :

 quebec.ca

Portail Familles avec enfants

 immigrantquebec.com





Écoles

Inscrire votre enfant à l'école : un moment important

Le Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy met à votre disposition toutes les ressources nécessaires pour inscrire votre enfant. Sur leur site Web, vous trouverez des informations détaillées sur les différentes écoles, les programmes offerts et les procédures d'inscription.

- **La liste des écoles :** découvrez les écoles situées près de chez vous et les programmes qu'elles proposent.
- **Les documents à fournir :** préparez son acte de naissance, une preuve de résidence et autres documents requis.
- **Les dates limites d'inscription :** ne manquez pas les délais pour garantir une place à votre enfant.

Préparer votre enfant à sa rentrée scolaire

L'entrée à l'école est une étape importante dans la vie d'un enfant. Pour l'aider à s'adapter en douceur à ce nouveau milieu, voici quelques conseils pratiques :

1. Favoriser l'autonomie

- **Habillage et déshabillage :** encouragez votre enfant à s'habiller et à se déshabiller seul.
- **Hygiène personnelle :** apprenez-lui à se laver les mains, à se brosser les dents et à aller aux toilettes de manière autonome.
- **Organisation :** aidez-le à ranger ses jouets et ses affaires.

2. Développer les habiletés sociales

- **Jeux de rôle :** simulez des situations scolaires pour l'aider à se familiariser avec l'environnement scolaire.
- **Interactions avec d'autres enfants :** encouragez-le à jouer avec d'autres enfants de son âge.
- **Respect des règles :** expliquez-lui l'importance de suivre les règles et de respecter les autres.

3. Stimuler la curiosité et l'apprentissage

- **Lecture :** lisez-lui des histoires tous les jours et posez-lui des questions sur ce qu'il a lu.

- **Activités créatives :** proposez-lui des activités manuelles, des jeux de construction et des jeux de société.

- **Exploration du monde qui l'entoure :** faites des promenades et observez la nature avec lui.

4. Établir une routine

- **Horaires réguliers :** mettez en place des horaires de sommeil, de repas et d'activités pour l'aider à se structurer.
- **Routines du matin :** préparez-le à l'avance pour qu'il puisse s'habituer aux gestes à effectuer le matin avant de partir à l'école.

5. Gérer l'anxiété

- **Communication ouverte :** écoutez ses inquiétudes et répondez à ses questions avec sincérité.
- **Positivité :** parlez-lui de l'école de manière positive et enthousiaste.
- **Visites de l'école :** organisez des visites de l'école avant la rentrée pour qu'il puisse découvrir les lieux et rencontrer les enseignantes et enseignants.

6. Préparer un sac à dos

- **Aidez-le à préparer son sac à dos :** montrez-lui où ranger ses affaires et vérifiez régulièrement qu'il a tout le nécessaire.

Conseils supplémentaires

- **Faites preuve d'optimisme** : votre attitude est très importante pour votre enfant.
- **Soyez patiente et patient** : l'adaptation à la vie scolaire prend du temps.
- **Collaborer avec l'école** : communiquez avec l'enseignante ou l'enseignant pour suivre la progression de votre enfant.

En suivant ces conseils, vous aiderez votre enfant à vivre une transition en douceur vers l'école et à développer une attitude positive envers l'apprentissage.



csscdr.gouv.qc.ca



Saison hivernale





S'habiller pour affronter l'hiver québécois

L'hiver québécois, avec ses températures glaciales, exige une préparation minutieuse en matière d'habillement. Pour profiter pleinement de cette saison tout en restant confortable et en sécurité, suivez ces quelques conseils.

La technique des couches : la clé du confort

La meilleure façon de se protéger du froid est d'opter pour la technique des couches. Cette méthode consiste à superposer plusieurs vêtements fins plutôt qu'un seul épais. Cela permet de réguler efficacement votre température corporelle :

- **Couche de base** : privilégiez des matières respirantes comme la laine mérinos ou le polyester pour évacuer l'humidité.
- **Couche intermédiaire** : un pull en molleton ou une veste en duvet vous apportera une isolation thermique optimale.
- **Couche extérieure** : optez pour un manteau imperméable et coupe-vent pour vous protéger des intempéries.

Les essentiels à penser

- **Tête, mains et pieds** : protégez vos extrémités du froid avec un bonnet, des mitaines ou des gants et des chaussettes épaisses en laine.
- **Chaussures** : choisissez des chaussures imperméables et isolantes avec une bonne adhérence pour éviter de glisser.



Les particularités de l'habillement des jeunes enfants

Les bébés sont moins actifs et génèrent moins de chaleur que les adultes. Il est donc essentiel de les couvrir chaudement. **Couvrez leur tête, leurs mains et leurs pieds** avec des vêtements adaptés. Pour plus d'informations sur l'habillement des bébés en hiver, consultez le site Web Naître et grandir.

 naitreetgrandir.com

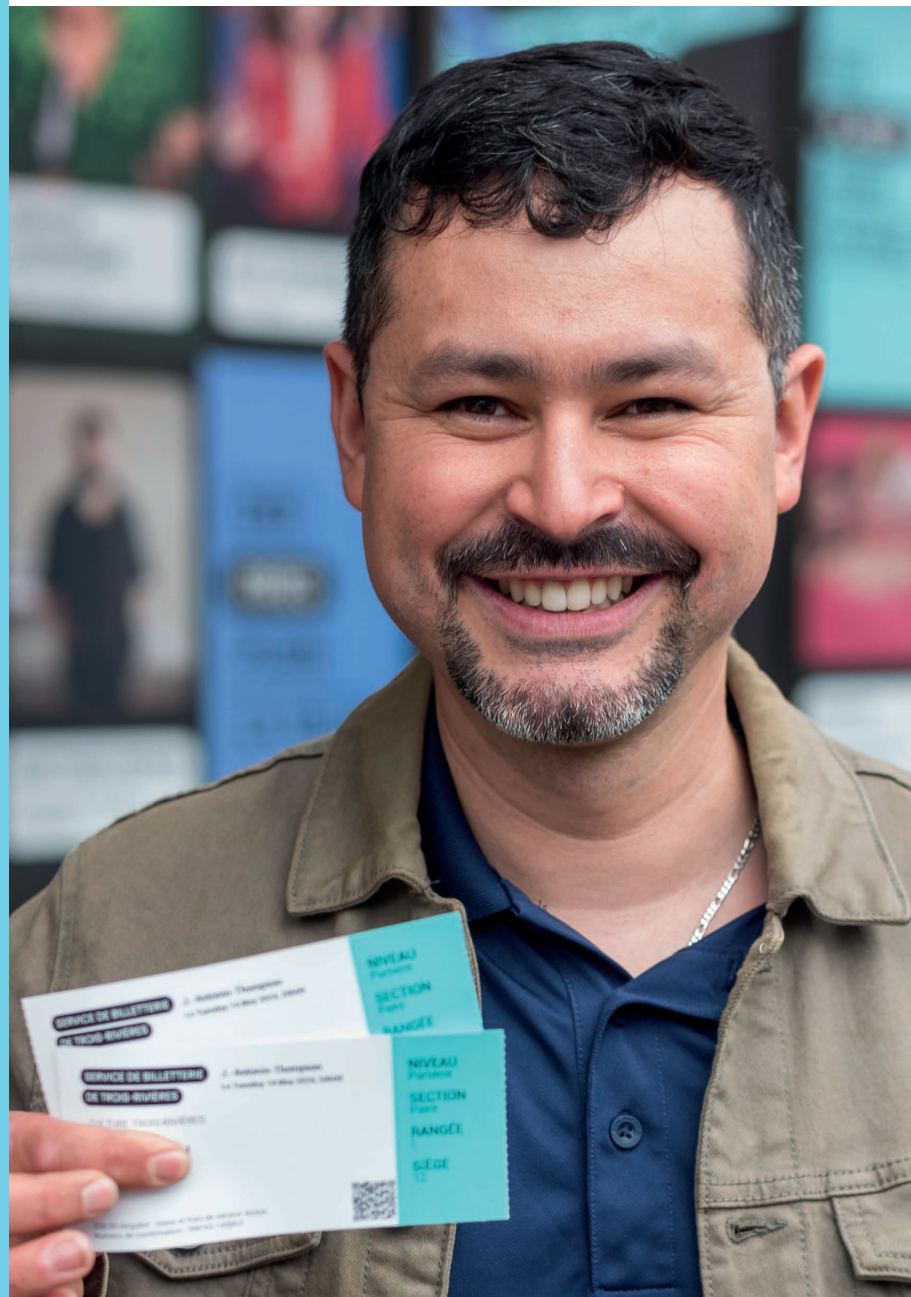
En suivant ces conseils, vous serez paré pour affronter les rigueurs de l'hiver québécois et profiter pleinement de cette saison unique.

Conseils supplémentaires pour un hiver réussi

- **Activités extérieures** : pour les activités physiques intenses, optez pour des vêtements de ski ou de planche à neige conçus pour évacuer la transpiration.
- **Protection de la peau** : couvrez le plus possible votre peau pour éviter les engelures, surtout le visage, les oreilles et les mains.
- **Hydratation** : buvez beaucoup d'eau, même par temps froid, pour maintenir votre corps hydraté.
- **Vigilance face au vent** : le vent amplifie la sensation de froid. Protégez-vous en portant un col roulé et en ajustant bien votre capuche.
- **Réchauffements réguliers** : prenez des pauses à l'intérieur pour vous réchauffer.



Expressions québécoises





Découvrir les expressions québécoises : un petit guide pour vous amuser

La langue québécoise est riche d'expressions colorées et parfois uniques. Pour mieux vous intégrer et communiquer avec les Québécoises et les Québécois, voici quelques expressions courantes accompagnées de leurs définitions :

- **Attache ta tuque avec de la broche** : il faut se préparer à quelque chose de difficile ou d'inattendu.
- **C'est la job** : c'est la tâche à accomplir, la responsabilité de quelqu'un.
- **Ça va brasser** : il va y avoir du mouvement, de l'action ou une situation tumultueuse.
- **C'est pas la joie** : la situation n'est pas agréable ou que quelque chose ne va pas.
- **Il pleut à boire de bout** : il pleut très fort.
- **Avoir le goût de rien** : n'avoir aucune envie de faire quoi que ce soit.
- **Ça me tente pas** : quelque chose ne vous intéresse pas.
- **Être dans les patates** : être dans le pétrin, rencontrer des difficultés.
- **Se faire passer un sapin** : se faire avoir, se faire tromper.
- **Tirer sa révérence** : mourir.
- **Avoir le cœur sur la main** : être généreux et bon.

- **C'est le fun** : quelque chose est agréable, amusant.
- **Parler à travers son chapeau** : dire des bêtises, raconter des histoires sans fondement.
- **Être dans le champ** : ne pas comprendre quelque chose.
- **Ça ne fait pas de sens** : quelque chose est illogique.

Expressions liées à l'hiver

- **Faire du patin** : glisser sur la glace.
- **Y fait frette** : il fait très froid.
- **Il fait un froid de canard** : il fait très froid.

Expressions liées à la nourriture

- **Manger comme un cheval** : manger beaucoup.
- **Avoir un petit creux** : avoir un peu faim.
- **C'est à s'en lécher les babines** : décrit quelque chose de délicieux.
- **Avoir les yeux plus gros que le ventre** : signifie se servir plus de nourriture qu'on ne peut en manger.

Expressions liées à l'argent

- **Être à sec** : ne plus avoir d'argent.
- **C'est pas donné** : indique que quelque chose est cher.
- **Faire un trou dans son budget** : signifie dépenser beaucoup d'argent.



Conseils pour apprendre les expressions québécoises

- **Immergez-vous dans la culture québécoise** : regardez des films et des séries télévisées québécoises, écoutez la radio et lisez des journaux locaux.
- **Parlez avec des Québécoises et des Québécois** : demandez la signification des expressions que vous ne comprenez pas.
- **Utilisez les expressions dans vos conversations** : plus vous utiliserez ces expressions, plus elles deviendront naturelles.
- **Apprenez par cœur quelques expressions chaque jour** : cela vous aidera à les mémoriser plus facilement.

Le français québécois est vivant et en constante évolution. En vous familiarisant avec ces expressions, vous vous sentirez plus à l'aise dans vos conversations avec les Québécoises et Québécois.





Urgences





En cas d'urgence

Composez le 911 :

- **Pour toute situation mettant la vie en danger :** incendie, accident, crime en cours, malaise cardiaque, etc. Les opératrices et opérateurs du 911 enverront les services d'urgence les plus appropriés (police, incendie, ambulance) sur les lieux.

Composez le 819 691-2929 :

- **Pour une situation non urgente nécessitant la police :** Pour toute question ou pour signaler un incident non urgent, veuillez communiquer avec le Quartier général de la police de Trois-Rivières. Le service est disponible du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h. Les agentes et agents de police pourront vous renseigner sur diverses questions liées à la sécurité publique et enregistrer vos plaintes.



Pour une information non urgente, mais importante :

Composez le 311 :

Pour toute question concernant les services municipaux, les demandes de permis, les signalements de problèmes (trou dans la route, éclairage public défectueux, etc.), vous pouvez communiquer avec le 311 :



311 (application mobile Trois-Rivières 311)



311@v3r.net



v3r.net (service de clavardage)



Pour une information médicale non urgente :

Composez le 811 :

Pour obtenir des conseils médicaux et sociaux en dehors des heures d'ouverture de votre clinique, vous pouvez composer le 811. Une infirmière ou un infirmier vous guidera et vous indiquera la conduite à tenir.

En mémorisant ces numéros, vous serez prête et prêt à réagir rapidement et efficacement en cas d'urgence.

SOS violence conjugale :



1 800 363-9010

Centre antipoison du Québec :



1 800 463-5060

Jeunesse, J'écoute :



1 800 668-6868

Centre de prévention du suicide :



1-866-APELLE



v3r.net



311