

MRC DES LAURENTIDES

RÉPERTOIRE DE SERVICES POUR PERSONNES IMMIGRANTES

REPERTORY OF SERVICES FOR IMMIGRANTS

DIRECTORIO DE SERVICIOS PARA INMIGRANTES

*Immigration,
Francisation
et Intégration*

Québec 



ICI, NOUS SOMMES ACCUEILLANTS ET ACCUEILLIS

WELKOM BINE ATI VENIT SALVE Aloha 歡迎
WELCOME 歡迎 WELCOMME Walcome BARUCH HABA
CROESO CROESO MREHBA
uelkammen merhbe
MENSOOREE CROESO
BIENVENUE
welkom Добро пожаловать!
καλώς Ορίσατε KENA KA KGOTSO! ZOO SIAB TXAIS TOS!
めんそーれ Bula BIENVENIDO Salve
BULA WILLKOMMEN BENVINGUT MERHBE
歡迎光臨 HORAS! مرحباً وَالْهُوراً
歡迎

Que ce soit grâce à ses activités récrétouristiques, ses paysages à couper le souffle ou ses nombreuses opportunités d'emplois variées et de qualité, vous avez choisi de vous établir **ICI**, sur le territoire de la MRC des Laurentides qui compte 20 villes et municipalités dans lesquelles il fait bon vivre !

Pour faciliter votre intégration et vous aider à tisser des liens dans votre nouvelle communauté, la Corporation de développement économique (CDE) de la MRC des Laurentides et son comité de partenaires en immigration ont préparé spécialement pour vous ce répertoire. Il vous permettra de mieux connaître les ressources pertinentes à votre situation, ce qui vous aidera à profiter pleinement de la vie **ICI**.

Le comité de partenaires est composé des membres suivants :

- Centre d'Intégration en Emploi Laurentides (CIE Laurentides)
- Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)
- Centre de formation générale des Cimes
- Centre de services scolaire des Laurentides
- Collège d'enseignement général et professionnel de Saint-Jérôme (CÉGEP)
- Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides
- Ici, Josée Dufresne - consultante
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI)
- Place aux jeunes les Laurentides

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du plan d'action 2021-2023 du Programme d'appui aux collectivités financé par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec.

NOTE: Au moment de publier le répertoire, les informations étaient exactes.
Pour suggérer un ajout, une modification ou un retrait d'information, contactez-nous à projet@cdemrclaurier.org

HERE, WE ARE WELCOMING AND MADE WELCOME

For whatever reason - whether it was due to our recreational and tourism activities, breathtaking landscapes, or the many diverse and high-quality employment opportunities – you chose to settle **HERE**, in one of the 20 cities and municipalities of the MRC des Laurentides territory, where life is good!

To facilitate your integration and help you make connections in your new community, the Corporation de développement économique (CDE) of the MRC des Laurentides and its committee of partners in immigration have created this repertory especially for you. In it, you will find the relevant resources to help you make the most of life **HERE**.

The partner's committee is composed of the following members:

- Centre d'Intégration en Emploi Laurentides (CIE Laurentides)
- Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)
- Centre de formation générale des Cimes
- Centre de services scolaire des Laurentides
- Collège d'enseignement général et professionnel de Saint-Jérôme (CÉGEP)
- Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides
- Ici, Josée Dufresne - consultante
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI)
- Place aux jeunes les Laurentides

This initiative is part of the 2021-2023 action plan of the Programme d'appui aux collectivités (Community support program) funded by the Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec.

NOTE: At the time of publication, the information in the Repertory was accurate. To suggest an addition, modification or deletion of any information, please contact us at projet@cdemrclaurentides.org

AQUÍ SOMOS ACOGEDORES Y ACOGIDOS

Ya sea por sus actividades recreativas y turísticas, por sus impresionantes paisajes o por sus numerosas y variadas oportunidades de empleo de calidad, usted ha elegido establecerse **AQUÍ**, en el territorio de la MRC de Laurentides, que incluye 20 ciudades y municipios ¡donde se vive bien!

Para facilitar su integración y ayudarle a crear vínculos en su nueva comunidad, la Corporación de Desarrollo Económico (CDE) de la MRC de Laurentides y su comité de socios de inmigración han preparado este directorio especialmente para usted. Este directorio le ayudará a conocer los recursos pertinentes para su situación, que le ayudarán a aprovechar al máximo la vida **AQUÍ**.

El comité de socios está compuesto por los siguientes miembros:

- Centre d'Intégration en Emploi Laurentides (CIE Laurentides)
- Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)
- Centre de formation générale des Cimes
- Centre de services scolaire des Laurentides
- Collège d'enseignement général et professionnel de Saint-Jérôme (CÉGEP)
- Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides
- Ici, Josée Dufresne - consultante
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI)
- Place aux jeunes les Laurentides

Esta iniciativa forma parte del plan de acción 2021-2023 del Programa de apoyo comunitario financiado por el Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec.

NOTA: Al publicar el directorio, la información era exacta. Si desea añadir, modificar o quitar información, escríbanos a projet@cdemrclaurentides.org

FRANÇAIS

TABLE DES MATIÈRES

Ressources spécialisées en immigration	p. 8
Santé	p. 8
Logement	p. 9
Transport	p. 10
Famille	p. 11
Information, écoute et références	p.12
Écoles – enseignement – formation	p. 15
Emploi et entrepreneuriat	p. 16
Interprétariat et traduction	p. 17
Médias locaux	p. 17
Organismes gouvernementaux	p. 18
Droits	p. 19
Numéros d'urgence	p. 21

RESSOURCES SPÉCIALISÉES EN IMMIGRATION

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

Accompagnement personnalisé à travers les différents services.

📞 1 877 864-9191

🌐 www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE Laurentides)

📞 1 800 363-2499 / 819 326-7776

🌐 www.cielaurientes.com

SANTÉ

Info-Santé

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel en cas de problème de santé non urgent. Permet de joindre rapidement un infirmier. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 8-1-1 🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Guichet unique pour médecin de famille

S'inscrire au guichet d'accès à un médecin de famille.

🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille

RAMQ – Régie de l'assurance maladie du Québec

Régime d'assurance maladie et régime public d'assurance médicaments ainsi que programmes d'aide destinés aux citoyens.

📞 1 800 561-9749 🌐 www.ramq.gouv.qc.ca

Bonjour Santé (sans rendez-vous)

Consultez un médecin de la maison avec la téléconsultation. Service payant.

🌐 www.bonjour-sante.ca

Le COFFRET

Accueil, accompagnement et intégration des personnes immigrantes.

📞 450 565-2998

🌐 www.lecoffret.org

Immigration consultants

📞 1 877 836-7543 / 289 348-0422

🌐 www.iccrc-crcic.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) – Hôpitaux et Centre Local Services Communautaires (CLSC)

🌐 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

CLSC Sainte-Agathe-des-Monts

📞 819 326-3111

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277715

CLSC Mont-Tremblant

📞 819 425-3771

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277730

Hôpital Laurentien

📞 819 324-4000 / 1 855 766-6387

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=145939

LOGEMENT

Aide à la recherche

Le COFFRET

Accueil, accompagnement, intégration et référencement des personnes immigrantes.

📞 450 565-2998

🌐 www.lecoffret.org

Places aux Jeunes des Laurentides

Centris

🌐 www.centris.ca

DuProprio

🌐 www.duproprio.com

Info du nord

🌐 www.vosclasses.ca

Médias sociaux et babillards sur Facebook



LOGEMENT ABORDABLE ET SUBVENTIONS RÉNOVATIONS

Office municipal d'habitation des Laurentides

Gestion des logements HLM (habitation à loyer modique) Labelle, Mont-Tremblant, Mont-Blanc, Sainte-Agathe-des-Monts, Val-David ou Val-Morin.

819 425-7255

a.rousseau@omhlaurentides.ca

Société d'habitation du Québec – Allocation-logement

Aide financière pour des ménages à faible revenu.

1 800 463-4315, option 1
(suivre ensuite les consignes verbales)
www.habitation.gouv.qc.ca

Aide à la rénovation domiciliaire

Programme Rénorégion et Programme d'adaptation de domicile.

819 326-0666 / 819 425-5555
www.mrclaurentides.qc.ca/aide-a-la-renovation

DROITS DES LOCATAIRES

Tribunal administratif du logement

Fournit aux citoyens une information adéquate et des recours efficaces lorsque l'une des parties échappe à ses obligations.

1 800 683-2245 www.tal.gouv.qc.ca

TRANSPORT

Services de transport en commun, taxi-bus, taxi.

TACL - Transport adapté et collectif des Laurentides (L'inter, Taxi-bus, etc.)

À venir, service de co-voiturage dans la région.

819 774-0467
www.transportlaurentides.ca

Taxi Local Mont-Tremblant

819 808-8294
www.taximonttremblant.com

Taxi Sainte-Agathe

819 326-3300

Transport en commun de la Ville de Mont-Tremblant

Service gratuit.
819 425-8614
www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcmt

FAMILLE

Petite enfance

Bureau coordonnateur – CPE L'Antre-Temps

Détient une liste des milieux familiaux subventionnés.

819 326-6515 poste 25
www.lantrettemps.com

La Place 0-5

L'unique guichet d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec.

514 270-5055 / 1 844 270-5055
www.laplace0-5.com

Ma Garderie (daycare)

Réseau d'information sur le service de garde du Québec.

www.magarderie.com

Camps de jour (day camps)

Référez-vous à votre municipalité.

MAISON DE LA FAMILLE

La Maison de la famille du Nord (Mont-Tremblant)

Services pour les familles et les enfants 0-6 ans, peu importe leur situation familiale ou financière.

819 425-5407
www.maisondelafamilledu nord.com



MAISON DES JEUNES

Lieu d'échanges et un endroit pour réaliser des activités et élaborer des projets avec d'autres jeunes.

Labelle (11-17 ans)

📞 819 686-3434
🌐 www.mdjlabelle.com

La Minerve (11-17 ans)

📞 819 274-1797
🌐 www.municipalite.laminerve.qc.ca/
maison-des-jeunes/

Sainte-Agathe (12-17 ans)

📞 819 326-0804
🌐 www.mdjsa.ca

Tornade Jeunesse – Mont-Tremblant (12-17 ans)

📞 819 425-8983
🌐 www.facebook.com/maisondejeunes.
monttremblant

INFORMATION – ÉCOUTE – RÉFÉRENCES

Famille

Ligne Parents

Soutien professionnel gratuit et confidentiel pour les relations parents-enfants, 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 1 800 361-5085
🌐 www.ligneparents.com

Centre de ressources familiales 4 Korners (pour familles anglophones)

Offre un large éventail de programmes pour la communauté anglophone des Laurentides.

📞 450 974-3940
🌐 www.4korners.org

Pères Séparés inc.

Accompagne, sensibilise et informe les pères séparés et les hommes à la suite d'une rupture d'union.

📞 514 254-6120
🌐 www.peres-separes.qc.ca

La Colombe

Lieu de rencontre pour femmes afin d'améliorer la condition féminine.

📞 819 326-4779
🌐 www.centrecolombe.ca

Parents uniques des Laurentides (Sainte-Agathe) (pour parents séparés)

Regroupe et soutient les familles monoparentales et recomposées.

📞 819 324-1004
🌐 www.parentsuniques.org

VICTIME DE VIOLENCE, D'AGGRESSION OU D'ACTES CRIMINELS

SOS violence conjugale

Service de première ligne vers tous les services et les ressources utiles aux victimes de violence conjugale et à leurs proches. 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 1 800 363-9010
🌐 www.sosviolenceconjugale.ca

L'Ombre-Elle

Maison d'hébergement d'urgence pour femmes et enfants.

📞 819 326-1321
🌐 www.lombrelle.qc.ca

Centre d'aide aux Victimes d'actes criminels Laurentides (CAVAC)

📞 1 800 492-2822 / 450 569-0332
🌐 www.cavac.qc.ca

L'Élan-CALACS

Offre de l'aide et du soutien aux femmes et aux adolescentes ayant subi des agressions sexuelles.

📞 819 326-8484
🌐 www.lelan.org

JEUNES

Allô prof ! Aide aux devoirs

Service d'accompagnement scolaire gratuit et stimulant pour les élèves et leurs parents.

📞 1 855 527-1277
🌐 www.alloprof.qc.ca

Tel-Jeunes

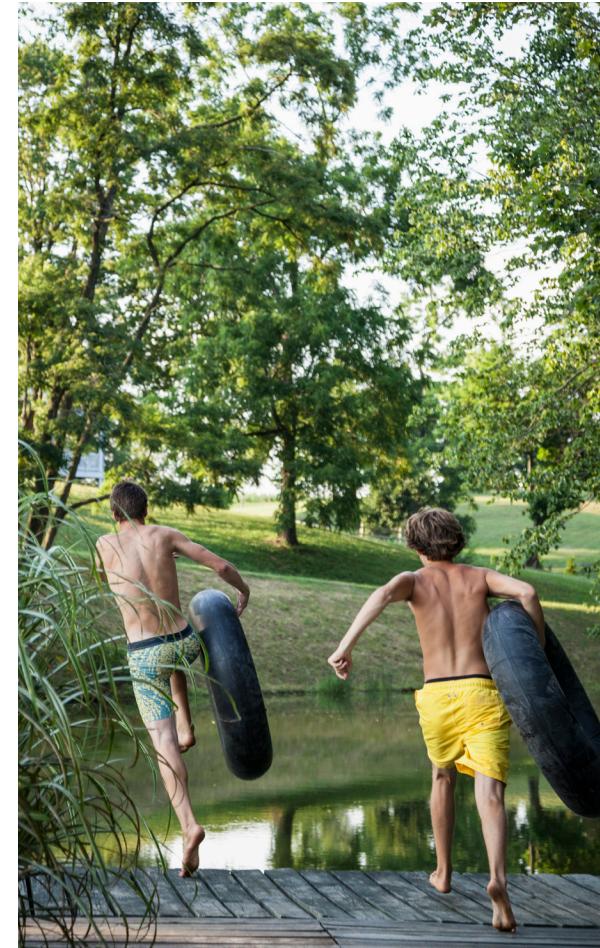
Services d'aide aux jeunes gratuits et confidentiels 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 1 800 263-2266
🌐 www.teljeunes.com

Jeunesse j'écoute

Service de soutien, d'intervention professionnelle, d'information et de ressources en français et en anglais 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 1 800 668-6868 / Texte au 686868
🌐 www.jeunessejecoute.ca



AÎNÉS

Centre d'action bénévole Laurentides

Entraide communautaire afin de soutenir les personnes souffrant d'une incapacité, d'une perte d'autonomie, d'un isolement social ou de difficultés familiales.

🌐 www.cab-laurentides.org

📞 Mont-Tremblant – 819 425-8433
📞 Sainte-Agathe-des-Monts – 819 326-0819

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE COMPTOIRS ALIMENTAIRES ET CUISINE COLLECTIVE SUR LE TERRITOIRE.

Banque de dépannage alimentaire

Partage et Solidarité Laurentides

🌐 www.facebook.com/PSLaurentides/about/?ref=page_internal

Bouffe Laurentienne

📞 819 430-6083

🌐 www.bouffelaurentienne.org



ÉCOLES – ENSEIGNEMENT – FORMATION

Inscriptions d'un enfant à l'école

Centre de services scolaire des Laurentides

Écoles francophones

📞 819 326-0333
🌐 www.cslaurentides.qc.ca

Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier

Écoles anglophones

📞 450 621-5600
🌐 www.swlauriersb.qc.ca

FRANCISATION

À temps plein et temps partiel:

MIFI-AAI (CÉGEP de Saint-Jérôme)

📞 450 436-1531 poste 1652
🌐 www.fcsei.cstj.qc.ca/francisation

À temps partiel:

Centre des CIMES (Mont-Tremblant)

📞 819 425-2710
🌐 www.cfgdescimes.ca

ALPHA Laurentides

Alphabétisation et éducation de base pour adultes et francisation.

📞 1 866 887-7335
🌐 www.ledcl.qc.ca

COLLÈGE D'ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL ET PROFESSIONNEL (CÉGEP)

CÉGEP de Saint-Jérôme

📞 450 436-1580
🌐 www.cstj.qc.ca

Centre d'études collégial de Mont-Tremblant

📞 819 429-6155
🌐 www.ccmt.cstj.qc.ca

ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX



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

Se référer à l'Agent d'aide à l'intégration pour recevoir un accompagnement personnalisé.

📞 **1 877 864-9191**

🌐 www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Changement d'adresse (provincial)

📞 **1 877 644-4545 / 450 644-4545**

🌐 www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=0

Changement d'adresse (fédéral)

🌐 www.canada.ca/fr/gouvernement/changement-adresse.html

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Permis, immatriculation, accident de la route, etc.

📞 **1 855 564-3170**

🌐 www.saaq.gouv.qc.ca

Services Québec

Porte d'entrée des services gouvernementaux provinciaux. (Allocations famille, Régie de l'assurance maladie du Québec, Revenu Québec, etc.)

📞 **1 877 644-4545**

🌐 www.quebec.ca/services-quebec

Services Canada

Point d'accès unique aux services et prestations du gouvernement du Canada. (Numéro d'assurance sociale, Allocation canadienne pour enfant, Revenu Canada, Assurance-emploi, etc.)

🌐 www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html



Crédit photos : Isabelle Michaud

DROITS

Consultants en immigration

Protéger les consommateurs de services d'immigration.

📞 **1 877 836-7543 / 289 348-0422**

🌐 www.iccrc-crcic.ca

Commission des normes et d'équité de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)

Organisme québécois de protection des droits et des obligations en matière de santé et sécurité au travail.

📞 **1 844 838-0808**

🌐 www.cnesst.gouv.qc.ca

Centre communautaire juridique

Fournit de l'aide juridique sur le territoire de Laurentides-Lanaudière.

📞 **819 326-6111**

🌐 www.ccjll.qc.ca

Commission des droits de la personne

Informe le public des droits reconnus par la Charte, par la Loi sur la protection de la jeunesse et par la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents.

📞 **1 800 361-6477**

🌐 www.cdpdj.qc.ca

Educaloi

Vulgariser le droit et développer les compétences juridiques de la population du Québec.

🌐 www.educaloi.qc.ca

L'Office de la protection du consommateur

Intervient auprès des commerçants afin qu'ils respectent leurs obligations et informe les consommateurs de leurs droits.

📞 **1 888 672-2556 / 450 569-7585**

🌐 www.opc.gouv.qc.ca

Inform'elle

Renseigne les personnes sur leurs droits et obligations en matière familiale.

📞 **1 877 443-8221/450 443-8221**

🌐 www.informelle.osbl.ca



**EN ARRIVANT ICI, ON VIENT FAIRE
PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ.
JE ME SENS DANS MON LIEU DANS
LE MONDE. C'EST UNE EXPÉRIENCE
MAGNIFIQUE POUR MOI.**



**CITATION DE
JANNINA VALERIA PEREZ**



NUMÉROS D'URGENCE

Urgence

Police, incendie, ambulance

📞 **9-1-1 – *4141 sur votre cellulaire**

Info-Santé

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel en cas de problème de santé non urgent. Permet de joindre rapidement un infirmier. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 **8-1-1**

🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Sureté du Québec

Police – interventions non urgentes ou information.

📞 **819 326-3131**

🌐 www.sq.gouv.qc.ca

Centre Antipoison du Québec

Offre un service d'urgence téléphonique en cas d'empoisonnement ou d'intoxication accessible 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 **1 800 463-5060**

🌐 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil

Hydro-Québec (info-panne)

Interruptions planifiées, pannes de courant et pour avertir en cas de danger concernant les lignes électriques.

📞 **1 800 790-2424**

🌐 www.pannes.hydroquebec.com

Info suicide

Organisme en matière de prévention du suicide et services aux proches à la suite d'un suicide.

📞 **1 866 277-3553 / 450 569-0101**

🌐 www.cps-le-faubourg.org

Tel-Aide

Service d'écoute gratuit, anonyme et confidentiel en français et en anglais, pour les personnes en détresse 24 heures par jour, 365 jours par année.

📞 **514 935-1101**

🌐 www.telaide.org

A photograph of a woman and a young boy smiling at the camera. The woman is wearing a pink zip-up hoodie and the boy is wearing a denim jacket over a yellow and white striped shirt. They are outdoors in a grassy area. A watermark for "depositphotos" is visible across the photo.

ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

Specialized Resources in Immigration	p. 24
Health	p. 24
Housing	p. 25
Transportation	p. 26
Family	p. 27
Information, Support, and References	p. 28
Schools – Teaching – Training	p. 31
Employment and Entrepreneurship	p. 32
Interpreting and Translation	p. 33
Local Media	p. 33
Government Organizations	p. 34
Rights	p. 35
Emergency Numbers	p. 37

SPECIALIZED RESOURCES IN IMMIGRATION

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

Personalized support through the diverse services.

📞 1 877 864-9191

🌐 www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE Laurentides)

📞 1 800 363-2499 / 819 326-7776

🌐 www.cielaurentides.com

Le COFFRET

Welcome, support and integration for immigrants.

📞 450 565-2998

🌐 www.lecoffret.org

Immigration consultants

📞 1 877 836-7543 / 289 348-0422

🌐 www.iccrc-crcic.ca

HEALTH

Info-Santé

Confidential telephone consultation service, free of charge, in the event of non-emergency health problems. Enables you to contact a nurse quickly.

Service provided 24 hours a day, 365 days a year.

📞 8-1-1 🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Guichet unique pour médecin de famille

Register on the portal to connect with a family doctor.

🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille

RAMQ - Régie de l'assurance maladie du Québec

Public healthcare plans and pharmacare plans as well as assistance programs for citizens.

📞 1 800 561-9749 🌐 www.ramq.gouv.qc.ca

Bonjour Santé (sans rendez-vous)

Consult a doctor from home via teleconsultation. Fee-based service.

🌐 www.bonjour-sante.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) – Hôpitaux et Centre Local Services Communautaires (CLSC)

🌐 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

CLSC Sainte-Agathe-des-Monts

📞 819 326-3111

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277715

CLSC Mont-Tremblant

📞 819 425-3771

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277730

Hôpital Laurentien

📞 819 324-4000 / 1 855 766-6387

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=145939

HOUSING

Search assistance

Le COFFRET

Reception, support, integration and search tools for immigrants.

📞 450 565-2998

🌐 www.lecoffret.org

Places aux Jeunes des Laurentides

Centris

🌐 www.centris.ca

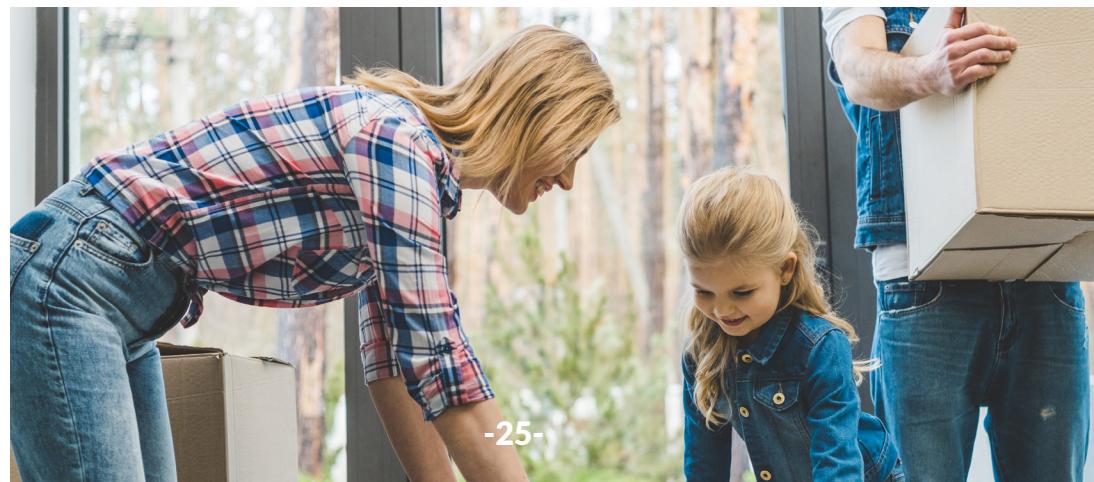
DuProprio

🌐 www.duproprio.com

Info du nord

🌐 www.vosclassees.ca

Médias sociaux et babillards sur Facebook



AFFORDABLE HOUSING AND RENOVATION GRANTS

Office municipal d'habitation des Laurentides

Low-cost housing management in Labelle, Mont-Tremblant, Mont-Blanc, Sainte-Agathe-des-Monts, Val-David and Val-Morin.

819 425-7255

a.rousseau@omhlaurentides.ca

Société d'habitation du Québec – Allocation-logement

Financial assistance for low-income families.

1 800 463-4315, option 1
(suivre ensuite les consignes verbales)
www.habitation.gouv.qc.ca

Aide à la rénovation domiciliaire

Rénorégion home adaptation services.

819 326-0666 / 819 425-5555
www.mrlaurentides.qc.ca/aide-a-la-renovation

TENANTS' RIGHTS

Tribunal administratif du logement

Provides appropriate information to citizens and effective recourse when one of the parties fails to fulfill its obligations.

1 800 683-2245 www.tal.gouv.qc.ca

TRANSPORTATION

Public transport services, taxi-bus, taxi.

TACL - Transport adapté et collectif des Laurentides (L'inter, Taxi-bus, etc.)

Soon to be introduced, a ride sharing service in the region.

819 774-0467
www.transportlaurentides.ca

Taxi Local Mont-Tremblant

819 808-8294
www.taximonttremblant.com

Taxi Sainte-Agathe

819 326-3300

Transport en commun de la Ville de Mont-Tremblant

Free service.
819 425-8614
www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcm

FAMILY

Early childhood

Bureau coordonnateur – CPE L'Antre-Temps

Maintains a list of subsidized family daycare facilities.

819 326-6515 poste 25
www.lantretemps.com

La Place 0-5

The only recognized portal for access to childcare placement in Quebec.

514 270-5055 / 1 844 270-5055
www.laplace0-5.com

Ma Garderie (daycare)

Information network on child daycare services.

www.magarderie.com

Camps de jour (day camps)

Refer to your municipality.



FAMILY HOUSE

La Maison de la famille du Nord (Mont-Tremblant)

Services for families and children aged 6 and under, whatever their family status or financial situation.

819 425-5407
www.maisondelafamilledu nord.com



YOUTH CENTER

A place for dialogue and activities and for developing projects with other youth.

Labelle (11-17 ans)

📞 819 686-3434
🌐 www.mdjlabelle.com

La Minerve (11-17 ans)

📞 819 274-1797
🌐 www.municipalite.laminerve.qc.ca/
maison-des-jeunes/

Sainte-Agathe (12-17 ans)

📞 819 326-0804
🌐 www.mdjsa.ca

Tornade Jeunesse – Mont-Tremblant (12-17 ans)

📞 819 425-8983
🌐 www.facebook.com/maisondejeunes.
monttremblant

INFORMATION – SUPPORT – REFERRALS

Family

Ligne Parents

Confidential professional support, free of charge, for parent-child relationships, 24 hours a day, 365 days a year.

📞 1 800 361-5085
🌐 www.ligneparents.com

Centre de ressources familiales 4Korners (pour familles anglophones)

A wide range of programs for the English-speaking community in the Laurentian region.

📞 450 974-3940
🌐 www.4korners.org

Pères Séparés inc.

Supports, educates, and provides information for separated fathers and men after a marital breakdown.

📞 514 254-6120
🌐 www.peres-separes.qc.ca

La Colombe

Meeting place for women to improve the status of women.

📞 819 326-4779
🌐 www.centrelacolombe.ca

Parents uniques des Laurentides (Sainte-Agathe) (pour parents séparés)

Connects and supports families with single or separated parents.

📞 819 324-1004
🌐 www.parentsuniques.org

VICTIMS OF VIOLENCE, ASSAULT OR CRIMINAL ACTS

SOS violence conjugale

Front-line information for all services and practical resources for victims of domestic violence and the people around them. 24 hours a day, 365 days a year.

📞 1 800 363-9010
🌐 www.sosviolenceconjugale.ca

L'Ombre-Elle

Emergency shelter for women and children.

📞 819 326-1321
🌐 www.lombrelle.qc.ca

Centre d'aide aux Victimes d'actes criminels Laurentides (CAVAC)

📞 1 800 492-2822 / 450 569-0332
🌐 www.cavac.qc.ca

L'Élan-CALACS

Help and support to women and adolescents subjected to sexual violence.

📞 819 326-8484
🌐 www.lelan.org

YOUTH

Allô prof! Aide aux devoirs

Academic support services that are stimulating for parents and children, free of charge.

📞 1 855 527-1277
🌐 www.alloprof.qc.ca

Tel-Jeunes

Confidential youth help line, free of charge, 24 hours a day, 365 days a year.

📞 1 800 263-2266
🌐 www.teljeunes.com

Jeunesse j'écoute

Youth support services, professional intervention, information and resources in French and in English, 24 hours a day, 365 days a year.

📞 1 800 668-6868 / Texte au 686868
🌐 www.jeunessejecoute.ca



SENIORS

Centre d'action bénévole Laurentides

Community volunteer support for persons with a disability, loss of autonomy, social isolation or family problems..

🌐 www.cab-laurentides.org

📞 Mont-Tremblant – **819 425-8433**
📞 Sainte-Agathe-des-Monts – **819 326-0819**

FOOD SECURITY - FOOD BANKS AND SOUP KITCHENS IN THE TERRITORY.

Banque de dépannage alimentaire

Partage et Solidarité Laurentides

🌐 www.facebook.com/PSLaurentides/about/?ref=page_internal

Bouffe Laurentienne

📞 **819 430-6083**
🌐 www.bouffelaurentienne.org



SCHOOLS – LEARNING – TRAINING

Registering children for school

Centre de services scolaire des Laurentides

Francophone schools

📞 **819 326-0333**
🌐 www.cslaurentides.qc.ca

Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier

Anglophone schools
📞 **450 621-5600**
🌐 www.swlauriersb.qc.ca

FRANCIZATION

Full and part time:

MIFI-AAI (CÉGEP de Saint-Jérôme)

📞 **450 436-1531 poste 1652**
🌐 www.fcsei.cstj.qc.ca/francisation

Part-time:

Centre des CIMES (Mont-Tremblant)

📞 **819 425-2710**
🌐 www.cfgdescimes.ca

ALPHA Laurentides

Literacy, francization, and basic education for adults.

📞 **1 866 887-7335**
🌐 www.ledcl.qc.ca

GENERAL AND VOCATIONAL COLLEGES (CEGEP)

CÉGEP de Saint-Jérôme

📞 **450 436-1580**
🌐 www.cstj.qc.ca

Centre d'études collégial de Mont-Tremblant

📞 **819 429-6155**
🌐 www.ccmt.cstj.qc.ca

UNIVERSITY

Université du Québec en Outaouais campus de Saint-Jérôme

📞 450 530-7616

🌐 www.uqo.ca

ENTREPRENEURSHIP

Corporation de Développement Économique de la MRC des Laurentides (CDE)

Promotes local development and entrepreneurship.

📞 1 888 887-7335 / 819 681-3373



www.cdemrclairentides.org

Société d'aide au développement des collectivités (SADC)

Promotes regional economic growth.

📞 1 888 229-3001 / 450 229-3001



www.sadclairentides.org

Fonds d'emprunt des Laurentides

Develops financial autonomy and entrepreneurship.

📞 1 888 782-3553 / 450 562-3553



www.felaurentides.org

INTERPRETATION AND TRANSLATION

Ordre des traducteurs, terminologues et interprètes agréés du Québec (OTTIAQ)

Membership list can be consulted to find a translator for official documents.

🌐 www.ottiaq.org

Le Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)

Reception, support, and integration of immigrants.

📞 450 565-2998

🌐 www.lecoffret.org

LOCAL MEDIA

L'Info du Nord

Local newspaper.

Sainte-Agathe-des-Monts

📞 819 425-8658

🌐 www.infodunordsainteagathe.ca

Ski-se-Dit

Community newspaper of Val-David.

📞 819 321-9269

🌐 www.ski-se-dit.info

TVCL (Télécommunautaire Laurentides et Lanaudière)

Community TV station.

📞 819 429-6655

🌐 www.tvcl.ca

NousTV

Community TV station.

📞 450 745-4003

🌐 www.nous.tv/laurientides



PROFESSIONAL TRAINING

Centre d'Études Professionnelles de Saint-Jérôme

📞 450 565-0006 poste 7300

🌐 www.formationcep.com

Centre Marchand – programmation pour personnes immigrantes

📞 450 436-5850

🌐 www.cfgacsrdn.com

Centre de formation professionnelle L'Horizon

📞 819 429-4100

🌐 www.cfplhorizon.com

Centre de formation professionnelle Des sommets

📞 819-326-8911

🌐 cfpdessommets.com

EMPLOYMENT AND ENTREPRENEURSHIP

Job search – Support – guidance

Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

📞 1 800 363-2499 / 819 326-7776

🌐 www.cielaurientides.com

PLATFORM

Caravane de l'emploi – MRC des Laurentides

📞 819 681-3373 poste 1409

🌐 www.mrclaurentides.qc.ca/caravane-de-lemploi



GOVERNMENT ORGANIZATIONS

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

Refer to the integration support agent for personalized support.

📞 **1 877 864-9191**

🌐 www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Change of address (provincial)

📞 **1 877 644-4545 / 450 644-4545**

🌐 [www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/
FormulaireChangementAdresse.
aspx?Etape=0](http://www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=0)

Change of address (federal)

🌐 [www.canada.ca/fr/gouvernement/
changement-adresse.html](http://www.canada.ca/fr/gouvernement/changement-adresse.html)

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Driver's licence, registration, traffic accident, etc.

📞 **1 855 564-3170**

🌐 www.saaq.gouv.qc.ca

Services Québec

Portal for provincial government services. (Family allowance benefits, Régie de l'assurance maladie du Québec (provincial health insurance), Revenu Québec, etc.)

📞 **1 877 644-4545**

🌐 www.quebec.ca/services-quebec

Services Canada

Single portal to services and benefits of the Government of Canada (social insurance number, Canada Child Tax Benefit, Employment Insurance, etc.)

🌐 [www.canada.ca/fr/emploi-
developpement-social/ministere/
portefeuille/service-canada.html](http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)



Crédit photos : Isabelle Michaud

RIGHTS

Consultants en immigration

Protections for users of immigration services.

📞 **1 877 836-7543 / 289 348-0422**

🌐 www.iccrc-crcic.ca

Commission des normes et d'équité de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)

Quebec agency for the protection of rights and obligations regarding workplace health and safety.

📞 **1 844 838-0808**

🌐 www.cnesst.gouv.qc.ca

Centre communautaire juridique

Legal assistance in the Laurentides-Lanaudière territory.

📞 **819 326-6111**

🌐 www.ccjll.qc.ca

Commission des droits de la personne

Provides public information on the rights recognized in the Charter of Human Rights, the Youth Protection Act, and the Youth Criminal Justice Act.

📞 **1 800 361-6477**

🌐 www.cdpdj.qc.ca

Educaloi

Popularized legal information for the general public and legal competency development in the population of Quebec.

🌐 www.educaloi.qc.ca

L'Office de la protection du consommateur

Consumer protection agency ensures that members of the business community abide by their obligations; informs consumers of their rights.

📞 **1 888 672-2556 / 450 569-7585**

🌐 www.opc.gouv.qc.ca

Inform'elle

Informs people of their rights and obligations in family matters.

📞 **1 877 443-8221/450 443-8221**

🌐 www.informelle.osbl.ca



**WHEN PEOPLE COME HERE, THEY
BECOME PART OF A COMMUNITY.
I FEEL THIS IS MY PLACE IN THE
WORLD. IT IS A WONDERFUL
EXPERIENCE FOR ME.**



**CITATION BY
JANNINA VALERIA PEREZ**



EMERGENCY NUMBERS

Urgence

Police, fire, ambulance

📞 **9-1-1 – *4141 sur votre cellulaire**

Info-Santé

Confidential telephone health consultation service, free of charge, in the event of non-emergency health issues. Enables users to reach a nurse quickly. Service available 24 hours a day, 365 days a year.

📞 **8-1-1**

🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Sureté du Québec

Police – for non-emergency situations or general information.

📞 **819 326-3131**

🌐 www.sq.gouv.qc.ca

Centre Antipoison du Québec

Emergency telephone service for poisoning or intoxication, available 24 hours a day, 365 days a year.

📞 **1 800 463-5060**

🌐 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil

Hydro-Québec (info-panne)

Planned outages, unplanned power outages, and notifications of power line hazards.

📞 **1 800 790-2424**

🌐 www.pannes.hydroquebec.com

Info suicide

Suicide prevention and services for close relatives of a suicide victim.

📞 **1 866 277-3553 / 450 569-0101**

🌐 www.cps-le-faubourg.org

Tel-Aide

Anonymous, confidential help line, free of charge, in French and English, for people in distress, 24 hours a day, 365 days a year.

📞 **514 935-1101**

🌐 www.telaide.org

ESPAÑOL

ÍNDICE

Recursos especializados en inmigración	p. 40
Salud	p. 40
Vivienda	p. 41
Transporte	p. 42
Familia	p. 43
Información, escucha y referencias	p. 44
Escuelas - educación - formación	p. 47
Empleo y emprendimiento	p. 48
Interpretación y traducción	p. 49
Medios locales	p. 49
Organismos gubernamentales	p. 50
Derechos	p. 51
Números de emergencia	p. 53

RECURSOS ESPECIALIZADOS EN INMIGRACIÓN

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

Apoyo personalizado a través de los diferentes servicios.

📞 **1 877 864-9191**

🌐 www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE Laurentides)

📞 **1 800 363-2499 / 819 326-7776**

🌐 www.cielaurgentides.com

SALUD

Info-Santé

Servicio de consulta telefónica gratuita y confidencial para problemas de salud no urgentes. Le permite contactar rápidamente con una enfermera. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

📞 **8-1-1** 🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Guichet unique pour médecin de famille

Inscribirse en la ventanilla de acceso al médico de familia.

🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille

RAMQ – Régie de l'assurance maladie du Québec

Régimen de seguro médico y seguro público de medicamentos, así como programas de asistencia a los ciudadanos.

📞 **1 800 561-9749** 🌐 www.ramq.gouv.qc.ca

Bonjour Santé (sans rendez-vous)

Consulte a un médico a domicilio con la teleconsulta. Servicio con costo.

🌐 www.bonjour-sante.ca

Le COFFRET

Bienvenida, apoyo e integración de los inmigrantes.

📞 **450 565-2998**

🌐 www.lecoffret.org

Immigration consultants

📞 **1 877 836-7543 / 289 348-0422**

🌐 www.iccrc-crcic.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) – Hôpitaux et Centre Local Services Communautaires (CLSC)

🌐 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

CLSC Sainte-Agathe-des-Monts

📞 **819 326-3111**

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277715

CLSC Mont-Tremblant

📞 **819 425-3771**

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277730

Hôpital Laurentien

📞 **819 324-4000 / 1 855 766-6387**

🌐 www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=145939

VIVIENDA

Ayuda a la investigación

Le COFFRET

Bienvenida, apoyo, integración y referencias para los inmigrantes.

📞 **450 565-2998**

🌐 www.lecoffret.org

Places aux Jeunes des Laurentides

Centris

🌐 www.centris.ca

DuProprio

🌐 www.duproprio.com

Info du nord

🌐 www.vosclassees.ca

Médias sociales y babilardos en Facebook



VIVIENDA ASEQUIBLE Y SUBVENCIONES PARA LA RENOVACIÓN

Office municipal d'habitation des Laurentides

Gestión de viviendas HLM (de alquiler módico) Labelle, Mont-Tremblant, Mont-Blanc, Sainte-Agathe-des-Monts, Val-David ou Val-Morin.

📞 819 425-7255

✉ a.rousseau@omhlaurentides.ca

Société d'habitation du Québec – Allocation-logement

Ayuda financiera para los hogares con bajos ingresos.

📞 1 800 463-4315, option 1
(siguir ensuite les consignes verbales)

🌐 www.habitation.gouv.qc.ca

Aide à la rénovation domiciliaire

Programa Rénorégion y Programa de adaptación del hogar.

📞 819 326-0666 / 819 425-5555

🌐 www.mrclaudentides.qc.ca/aide-a-la-renovation

DERECHOS DE LOS INQUILINOS

Tribunal administratif du logement

Proporciona a los ciudadanos información adecuada y recursos efectivos cuando una de las partes no cumple con sus obligaciones.

📞 1 800 683-2245 🌐 www.tal.gouv.qc.ca

TRANSPORTE

Servicios de transporte colectivo, taxi-bus, taxi.

TACL - Transport adapté et collectif des Laurentides (L'inter, Taxi-bus, etc.)

Próximamente, servicio de coche compartido en la región.

📞 819 774-0467
🌐 www.transportlaurentides.ca

Transport en commun de la Ville de Mont-Tremblant

Servicio gratuito.

📞 819 425-8614
🌐 www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcm

FAMILIA

Primera infancia

Bureau coordonnateur – CPE L'Antre-Temps

Dispone de una lista de entornos familiares subvencionados.

📞 819 326-6515 poste 25

🌐 www.lantretemps.com

La Place 0-5

La única ventanilla de acceso para los espacios de guardería reconocidos en Quebec.

📞 514 270-5055 / 1 844 270-5055

🌐 www.laplace0-5.com

Ma Garderie (daycare)

Red de información sobre el servicio de guardería en Quebec.

🌐 www.magarderie.com

Camps de jour (day camps)

Consulte a su municipio.

CASA DE LA FAMILIA

La Maison de la famille du Nord (Mont-Tremblant)

Servicios para las familias y los niños de 0 a 6 años, independientemente de su situación familiar o económica.

📞 819 425-5407

🌐 www.maisondelafamilledu nord.com

CENTRO JUVENIL

Un lugar de intercambio, para realizar actividades y desarrollar proyectos con otros jóvenes.

Labelle (11-17 ans)

📞 819 686-3434
🌐 www.mdjlabelle.com

La Minerve (11-17 ans)

📞 819 274-1797
🌐 www.municipalite.laminerve.qc.ca/maison-des-jeunes/

Sainte-Agathe (12-17 ans)

📞 819 326-0804
🌐 www.mdjsa.ca

Tornade Jeunesse – Mont-Tremblant (12-17 ans)

📞 819 425-8983
🌐 www.facebook.com/maisondejeunes.monttremblant

INFORMACIÓN, ESCUCHA Y REFERENCIAS

Familia

Ligne Parents

Apoyo profesional gratuito y confidencial para las relaciones entre padres e hijos, 24 horas al día, 365 días al año.

📞 1 800 361-5085
🌐 www.ligneparents.com

Centre de ressources familiales 4 Korners (pour familles anglophones)

Offers una amplia gama de programas para la comunidad anglófona de Laurentides.

📞 450 974-3940
🌐 www.4korners.org

Pères Séparés inc.

Apoya, sensibiliza e informa a los padres y hombres separados tras la ruptura de una relación.

📞 514 254-6120
🌐 www.peres-separes.qc.ca

La Colombe

Un lugar de encuentro para mujeres, con el fin de mejorar la condición femenina.

📞 819 326-4779
🌐 www.centrelacolombe.ca

Parents uniques des Laurentides (Sainte-Agathe) (pour parents séparés)

Reúne y apoya a las familias monoparentales y mixtas.

📞 819 324-1004
🌐 www.parentsuniques.org

VÍCTIMA DE VIOLENCIA, AGRESIÓN O DELITOS

SOS violence conjugale

Servicio de primera línea para todos los servicios y recursos útiles para las víctimas de la violencia doméstica y sus familias. Disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

📞 1 800 363-9010
🌐 www.sosviolenceconjugale.ca

L'Ombre-Elle

Albergue de emergencia para mujeres y niños.

📞 819 326-1321
🌐 www.lombrelle.qc.ca

Centre d'aide aux Victimes d'actes criminels Laurentides (CAVAC)

📞 1 800 492-2822 / 450 569-0332
🌐 www.cavac.qc.ca

L'Élan-CALACS

Ofrece ayuda y apoyo a mujeres y adolescentes que han sido agredidos sexualmente.

📞 819 326-8484
🌐 www.lelan.org

JÓVENES

Allô prof! Aide aux devoirs

Servicio de tutoría gratuito y estimulante para los estudiantes y sus padres.

📞 1 855 527-1277
🌐 www.alloprof.qc.ca

Tel-Jeunes

Servicios gratuitos y confidenciales de apoyo a los jóvenes, 24 horas al día, 365 días al año.

📞 1 800 263-2266
🌐 www.teljeunes.com

Jeunesse j'écoute

Servicio de apoyo, intervención profesional, información y recursos en francés e inglés las 24 horas al día, los 365 días al año.

📞 1 800 668-6868 / Texte au 686868
🌐 www.jeunessejecoute.ca



ADULTOS MAYORES

Centre d'action bénévole Laurentides

Ayuda mutua comunitaria para apoyar a las personas con discapacidad, pérdida de autonomía, aislamiento social o dificultades familiares.

🌐 www.cab-laurentides.org

📞 Mont-Tremblant – **819 425-8433**
📞 Sainte-Agathe-des-Monts – **819 326-0819**

SEGURIDAD ALIMENTARIA - MOSTRADORES DE COMIDA Y COCINAS COLECTIVAS EN EL TERRITORIO.

Banque de dépannage alimentaire

Partage et Solidarité Laurentides

🌐 www.facebook.com/PSLaurentides/about/?ref=page_internal

Bouffe Laurentienne

📞 **819 430-6083**

🌐 www.bouffelaurentienne.org



ESCUELAS - EDUCACIÓN - FORMACIÓN

Inscribir a un niño en la escuela

Centre de services scolaire des Laurentides

Escuelas francófonas

📞 **819 326-0333**
🌐 www.cslaurentides.qc.ca

Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier

Escuelas anglófonas

📞 **450 621-5600**
🌐 www.swlauriersb.qc.ca

FRANCOFONIZACIÓN

A tiempo completo y a tiempo parcial:

MIFI-AAI (CÉGEP de Saint-Jérôme)

📞 **450 436-1531 poste 1652**
🌐 www.fcsei.cstj.qc.ca/francisation

A tiempo parcial:

Centre des CIMES (Mont-Tremblant)

📞 **819 425-2710**
🌐 www.cfgdescimes.ca

ALPHA Laurentides

Literacy, francization, and basic education for adults.

📞 **1 866 887-7335**
🌐 www.ledcl.qc.ca

COLEGIO DE ENSEÑANZA GENERAL Y PROFESIONAL (CÉGEP)

CÉGEP de Saint-Jérôme

📞 **450 436-1580**
🌐 www.cstj.qc.ca

Centre d'études collégial de Mont-Tremblant

📞 **819 429-6155**
🌐 www.ccmt.cstj.qc.ca

UNIVERSIDAD

Université du Québec en Outaouais campus de Saint-Jérôme
📞 450 530-7616
🌐 www.uqo.ca

EMPRENDIMIENTO

Corporation de Développement Économique de la MRC des Laurentides (CDE)

Promueve el desarrollo local y el emprendimiento.

📞 1 888 887-7335 / 819 681-3373
🌐 www.cdemrclairentides.org

Société d'aide au développement des collectivités (SADC)

Promueve el crecimiento económico regional.

📞 1 888 229-3001 / 450 229-3001
🌐 www.sadclairentides.org

Fonds d'emprunt des Laurentides

Desarrolla la independencia financiera y el emprendimiento.

📞 1 888 782-3553 / 450 562-3553
🌐 www.felaurentides.org

INTERPRETACIÓN Y TRADUCCIÓN

Ordre des traducteurs, terminologues et interprètes agréés du Québec (OTTIAQ)

Posibilidad de buscar y encontrar un miembro para traducir documentos oficiales.

🌐 www.ottiaq.org

Le Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)

Bienvenida, apoyo e integración de los inmigrantes.

📞 450 565-2998
🌐 www.lecoffret.org

MEDIOS DE DIFUSIÓN LOCALES

L'Info du Nord

Periódico local.

Sainte-Agathe-des-Monts

📞 819 425-8658
🌐 www.infodunordsainteagathe.ca

Mont-Tremblant

📞 819 425-8658
🌐 www.infodunordtremblant.ca

Vallée de la Rouge

📞 819 425-8658
🌐 www.infodunordvalleedelarouge.ca

Bulletins municipaux

Vérficar auprès de votre municipalidad.

Ski-se-Dit

El periódico comunitario de Val-David.

📞 819 321-9269
🌐 www.ski-se-dit.info

TVCL (Télécommunautaire Laurentides et Lanaudière)

Televisión comunitaria.

📞 819 429-6655
🌐 www.tvcl.ca

NousTV

Televisión comunitaria.

📞 450 745-4003
🌐 www.nous.tv/laurierides

FORMACIÓN PROFESIONAL

Centre d'Études Professionnelles de Saint-Jérôme

📞 450 565-0006 poste 7300
🌐 www.formationcep.com

Centre Marchand – programación para personas inmigrantes

📞 450 436-5850
🌐 www.cfgacsrdn.com

Centre de formation professionnelle L'Horizon

📞 819 429-4100
🌐 www.cfplohorizon.com

Centre de formation professionnelle Des sommets

📞 819-326-8911
🌐 cfpdessimets.com

EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO

Búsqueda de empleo – Ayuda – apoyo

Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

📞 1 800 363-2499 / 819 326-7776
🌐 www.cielaurierides.com

PLATAFORMA

Caravane de l'emploi – MRC des Laurentides

📞 819 681-3373 poste 1409
🌐 www.mrcclairentides.qc.ca/caravane-de-lemploi



ORGANISMOS GUBERNAMENTALES

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

Diríjase al funcionario de apoyo a la integración para obtener un apoyo personalizado.

📞 **1877 864-9191**

🌐 www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Cambio de dirección (provincial)

📞 **1877 644-4545 / 450 644-4545**

🌐 www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=0

Cambio de dirección (federal)

🌐 www.canada.ca/fr/gouvernement/changement-adresse.html

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Licencia, registro, accidente de tráfico, etc.

📞 **1855 564-3170**

🌐 www.saaq.gouv.qc.ca

Services Québec

Puerta de acceso a los servicios gubernamentales provinciales. (Prestaciones familiares, Régimen del seguro médico de Quebec, Revenu Québec, etc.)

📞 **1877 644-4545**

🌐 www.quebec.ca/services-quebec

Services Canada

Punto único de acceso a los servicios y prestaciones del Gobierno de Canadá. (Número de seguro social, Prestación canadiense por hijos, Revenu Canada, Seguro de empleo, etc.)

🌐 www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html



Crédit photos : Isabelle Michaud

DERECHOS

Consultants en immigration

Proteger a los consumidores de servicios de inmigración.

📞 **1877 836-7543 / 289 348-0422**

🌐 www.iccrc-crcic.ca

Commission des normes et d'équité de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)

Organización quebequense para la protección de los derechos y obligaciones en el ámbito de la salud y la seguridad en el trabajo.

📞 **1844 838-0808**

🌐 www.cnesst.gouv.qc.ca

Centre communautaire juridique

Ofrece asistencia jurídica en el territorio de Laurentides-Lanaudière.

📞 **819 326-6111**

🌐 www.ccjl.qc.ca

Commission des droits de la personne

Informa al público de sus derechos en virtud de la Carta, la Ley de protección de la juventud y la Ley de justicia penal juvenil.

📞 **1800 361-6477**

🌐 www.cdpdj.qc.ca

Educaloi

Divulgar el derecho y desarrollar las competencias jurídicas de la población de Quebec.

🌐 www.educaloi.qc.ca

L'Office de la protection du consommateur

Interviene ante los comerciantes para que cumplan sus obligaciones e informa a los consumidores de sus derechos.

📞 **1888 672-2556 / 450 569-7585**

🌐 www.opc.gouv.qc.ca

Inform'elle

Informa a las personas sobre sus derechos y obligaciones en materia de familia.

📞 **1877 443-8221/450 443-8221**

🌐 www.informelle.osbl.ca



**CUANDO UNO VIENE AQUÍ,
VIENE FORMAR PARTE DE UNA
COMUNIDAD. SIENTO QUE
ENCONTRÉ MI LUGAR EN EL MUNDO.
ES UNA EXPERIENCIA MAGNÍFICA
PARA MÍ.**



**CITA POR
JANNINA VALERIA PEREZ**



NÚMEROS DE EMERGENCIA

Urgence

Policía, bomberos, ambulancia

📞 **9-1-1** – *4141 sur votre cellulaire

Info-Santé

Servicio de consulta telefónica gratuita y confidencial para problemas de salud no urgentes. Le permite contactar rápidamente con una enfermera. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

📞 **8-1-1**

🌐 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Sureté du Québec

Policía – intervenciones no urgentes o información.

📞 819 326-3131

🌐 www.sq.gouv.qc.ca

Centre Antipoison du Québec

Ofrece un servicio telefónico de urgencias en caso de envenenamiento o intoxicación, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

📞 **1 800 463-5060**

🌐 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil

Hydro-Québec (info-panne)

Previsión de cortes de luz, averías y advertencia de riesgos en las líneas eléctricas.

📞 **1 800 790-2424**

🌐 www.pannes.hydroquebec.com

Info suicide

Organización para la prevención del suicidio y servicios para los familiares tras un suicidio.

📞 **1 866 277-3553 / 450 569-0101**

🌐 www.cps-le-faubourg.org

Tel-Aide

Servicio de escucha gratuito, anónimo y confidencial, en francés e inglés, para personas en apuros las 24 horas del día, los 365 días del año.

📞 **514 935-1101**

🌐 www.telaide.org

CARTE - MAP - MAPA

NOTE - NOTE - NOTA

