MRC DES LAURENTIDES

RÉPERTOIRE DE SERVICES POUR PERSONNES IMMIGRANTES

REPERTORY OF SERVICES FOR IMMIGRANTS

DIRECTORIO DE SERVICIOS PARA INMIGRANTES

Avec la participation financière de :

Québec

MRC DES LAURENTIDES



ICI, NOUS SOMMES ACCUEILLANTS ET ACCUEILLIS

Que ce soit grâce à ses activités récréotouristiques, 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 du 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@cdemrclaurentides.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 commitee 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) 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 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	8
Santé	8
Logement	9
Transport	10
Famille	11
Information, écoute et références	12
Écoles — enseignement – formation	15
Emploi et entrepreneuriat	16
Interprétariat et traduction	17
Médias locaux	17
Organismes gouvernementaux	18
Droits	19
Numéros d'urgence	21

RESSOURCES SPÉCIALISÉES EN IMMIGRATION

Accompagnement Québec

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.

1 877 864-9191
www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes

Immigration consultants

1 877 836-7543 / 289 348-0422
www.iccrc-crcic.ca

Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE Laurentides)

1 800 363-2499 / 819 326-7776
www.cielaurentides.com

Le COFFRET

Accueil, accompagnement et intégration des personnes immigrantes.

450 565-2998
www.lecoffret.org

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

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.vosclassees.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.lantretemps.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.maisondelafamilledunord.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

VICTIME DE VIOLENCE, D'AGRESSION 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

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.centrelacolombe.ca

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

Regroupe et soutien les familles monoparentales et recomposées.

819 324-1004
www.parentsuniques.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

www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais qui est la porte d'entrée pour les inscriptions à temps plein et la recherche d'un lieu à temps partiel.

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

UNIVERSITÉ

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

FORMATION PROFESSIONNELLE

Centre d'Études Professionnelles de Saint-Jérôme
450 565-0006 poste 7300
www.formationcep.com

Centre de formation professionnelle L'Horizon
819 429-4100
www.cfplhorizon.com

Centre Marchand — programmation pour personnes immigrantes
450 436-5850
www.cfgacsrdn.com

Centre de formation professionnelle Des sommets
819-326-8911
cfpdessommets.com

EMPLOI ET ENTREPRENEURIAT

Recherche d'emploi — Soutien — accompagnement

Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides
1 800 363-2499 / 819 326-7776
www.cielaurentides.com

PLATEFORME

Caravane de l'emploi — MRC des Laurentides
819 681-3373 poste 1409
www.mrclaurentides.qc.ca/caravane-de-lemploi



Crédit photos : MRC des Laurentides





ENTREPRENEURIAT

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

Favorise le développement local et l'entrepreneuriat.

1 888 887-7335 / 819 681-3373
www.cdemrclaurentides.org

Connexion Laurentides
1-844-466-6838
www.connexionlaurentides.com

Société d'aide au développement des collectivités (SADC)

Favorise la croissance économique régionale.

1 888 229-3001 / 450 229-3001
www.sadclaurentides.org

Fonds d'emprunt des Laurentides
Développe l'autonomie financière et l'entrepreneuriat.

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

INTERPRÉTARIAT ET TRADUCTION

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

Possible d'effectuer une recherche pour trouver un membre pour faire la traduction de documents officiels.

www.ottiaq.org

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

Accueil, accompagnement et intégration des personnes immigrantes.

450 565-2998
www.lecoffret.org

MÉDIAS LOCAUX

L'Info du Nord
Journal 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
Vérifier auprès de votre municipalité.

Ski-se-Dit
Journal communautaire de Val-David.
819 321-9269
www.ski-se-dit.info

TVCL (Télécommunautaire Laurentides et Lanaudière)
Télévision communautaire.
819 429-6655
www.tvcl.ca

NousTV
Télévision communautaire.
450 745-4003
www.nous.tv/laurentides

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



ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

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

SPECIALIZED RESOURCES IN IMMIGRATION

Accompagnement Québec

Free and personalized service offered to immigrants. Whether in Québec or aboard, it facilitates your integration and your participation in French in Quebec society.

1 877 864-9191
www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes

Immigration consultants

1 877 836-7543 / 289 348-0422
www.iccrc-crcic.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

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.mrclaurentides.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-tcmt

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.maisondelafamilledunord.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

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

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 4 Korners (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

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

www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais which is the gateway for full-time registrations and finding a part-time place.

Full and part time :

MIFI (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

PROFESSIONAL TRAINING

Centre d'Études Professionnelles de Saint-Jérôme
450 565-0006 poste 7300
www.formationcep.com

Centre de formation professionnelle L'Horizon
819 429-4100
www.cfplhorizon.com

Centre Marchand — programmation pour personnes immigrantes
450 436-5850
www.cfgacsrdn.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.cielaurentides.com

PLATFORM

Caravane de l'emploi — MRC des Laurentides
819 681-3373 poste 1409
www.mrclaurentides.qc.ca/caravane-de-lemploi



Crédit photos : MRC des Laurentides





ENTREPRENEURSHIP

Corporation de Développement Économique de la MRC des Laurentides (CDE)
Promotes local development and entrepreneurship.
1 888 887-7335 / 819 681-3373
www.cdemrclaurentides.org

Connexion Laurentides
1-844-466-6838
www.connexionlaurentides.com

Société d'aide au développement des collectivités (SADC)
Promotes regional economic growth.
1 888 229-3001 / 450 229-3001
www.sadclaurentides.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

Mont-Tremblant
819 425-8658
www.infodunordtremblant.ca

Vallée de la Rouge
819 425-8658
www.infodunordvalleedelarouge.ca

Bulletins municipaux
Check with your municipality.

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/laurentides

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 adress (provincial)

1 877 644-4545 / 450 644-4545
www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=0

Change of adress (federal)

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



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

RECURSOS ESPECIALIZADOS EN INMIGRACIÓN

Accompagnement Québec

Servicio gratuito y personalizado que so ofrece a los inmigrantes. Ya sea que esté en Quebec o en sol extranjero, facilita su integratción en francés en la sociedad de Quebec.

1 877 864-9191
www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes

Immigration consultants

1 877 836-7543 / 289 348-0422
www.iccrc-crcic.ca

Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE Laurentides)

1 800 363-2499 / 819 326-7776
www.cielaurentides.com

Le COFFRET

Bienvenida, apoyo e integración de los inmigrantes.

450 565-2998
www.lecoffret.org

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

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 sociaux et babillards sur 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
(suivre 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.mrclaurentides.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

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

Servicio gratuito.

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



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.maisondelafamilledunord.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

www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais que es la puerta de entrada para las inscripciones a tiempo completo y la búsqueda de plaza a tiempo.

A tiempo completo y a tiempo parcial :

MIFI (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

FORMACIÓN PROFESIONAL

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

EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO

Búsqueda de empleo — Ayuda — apoyo

Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides
1 800 363-2499 / 819 326-7776
www.cielaurentides.com

PLATAFORMA

Caravane de l'emploi — MRC des Laurentides
819 681-3373 poste 1409
www.mrclaurentides.qc.ca/caravane-de-lemploi



Crédit photos : MRC des Laurentides





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.cdemrclaurentides.org

Connexion Laurentides
1-844-466-6838
www.connexionlaurentides.com

Société d'aide au développement des collectivités (SADC)
Promueve el crecimiento económico regional.
1 888 229-3001 / 450 229-3001
www.sadclaurentides.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
Vérifier auprès de votre municipalité.

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/laurentides

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.

1 877 864-9191
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Cambio de dirección (provincial)

1 877 644-4545 / 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.

1 855 564-3170
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.)

1 877 644-4545
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.

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)

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

1 844 838-0808
www.cnesst.gouv.qc.ca

Centre communautaire juridique

Ofrece asistencia jurídica en el territorio de Laurentides-Lanaudière.

819 326-6111
www.ccjll.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.

1 800 361-6477
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.

1 888 672-2556 / 450 569-7585
www.opc.gouv.qc.ca

Inform'elle

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

1 877 443-8221/450 443-8221
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

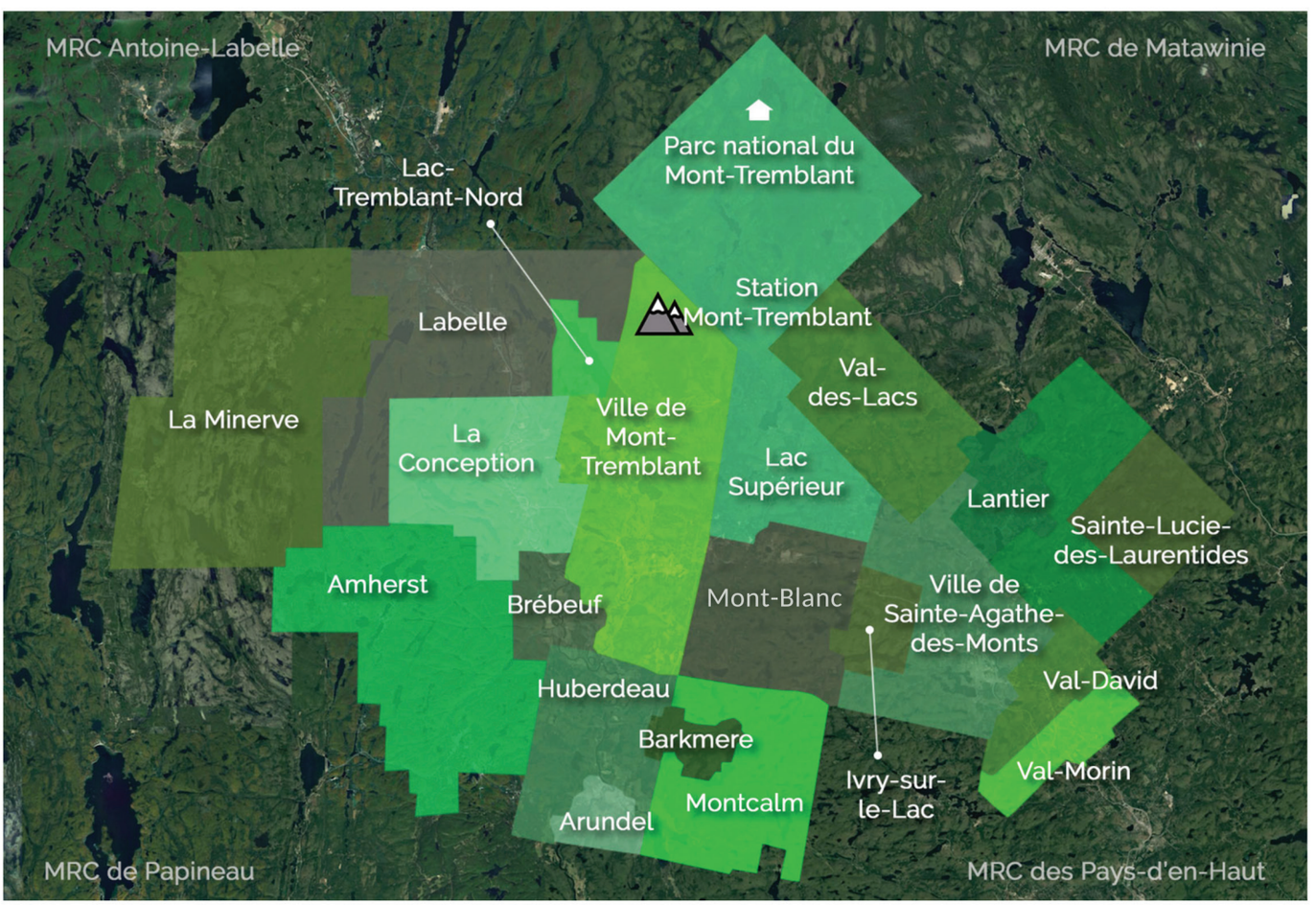
Tel-Aide

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

NOTE - NOTE - NOTA

CARTE - MAP - MAPA



CDE MRC DES LAURENTIDES
Corporation de DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

NOTRE TERRITOIRE NOTRE AVENIR
MRC DES LAURENTIDES

Avec la participation financière de :

Québec

cie emploi laurentides

Place aux Jeunes Les Laurentides

LE COFFRET

cegep de Saint-Jérôme | SAINT-JÉRÔME MONT-TREMBLANT MONT-LAURIER

Centre de services scolaire des Laurentides
Québec

Centre de formation générale DES CIMES
Éducation aux adultes
Sainte-Adèle Sainte-Agathe Mont-Tremblant

ici Josée Dufresne
GESTION de PROJETS