

Étudier à Fierbourg et vivre à Québec

Un point de repère permettant
de vous guider sur plusieurs
aspects de votre nouvelle
réalité !



Table des matières

1. Les organismes
2. Le logement
3. Les télécommunications
4. Le mode de vie
5. La santé
6. L'alimentation
7. Le transport
8. Les finances
9. Les ressources du Centre

Organismes

Ressources pour immigrants et nouveaux arrivants



Carrefour d'Action Interculturelle : Dépannage alimentaire, soutien social, friperie, francisation...
945, rue des Soeurs-de-la-Charité, bureau 321, Québec (QC) G1R 1H8 / (418) 692-1762 #236
<http://www.soutenir.org/>

Centre multiethnique de Québec : Soutien à l'installation et à l'intégration dans un nouveau milieu
200, rue Dorchester, Québec (QC) G1K 5Z1 / (418) 687-9771
<http://www.soutenir.org/>

Centre R.I.R.E 2000 : Soutien au cheminement scolaire et à l'insertion professionnelle
369, rue de la Couronne, 3e étage, Québec (QC) G1K 6E9 / (418) 524-5609 # 221
<https://www.r2000.qc.ca/>

Mieux-Être des immigrants : Dépannage alimentaire, services psychosociaux, francisation, rencontres pour parents, soutien scolaire...
2120, rue Boivin, local 204, Québec (QC), G1N 1N7
<http://meiquebec.org/>

211

Il s'agit du centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches. Composez le 2-1-1 et demandez de l'information à l'agent au bout de la ligne.

Vous pouvez également consulter le **site internet** pour être informés des divers organismes pouvant vous venir en aide, et ce, sur divers aspects de votre vie.

<https://www.211quebecregions.ca/>

Logement

Terminologie et ressources



Terminologie

Appartement 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ... : Le **chiffre** correspond au nombre de pièces de l'appartement. La salle de bain est qualifiée de demi-pièce (1/2)

Bail : Contrat de location pour lequel la personne qui loue un logement s'engage à payer un certain montant (loyer \$) pour une durée déterminée (ex. : 1 an)

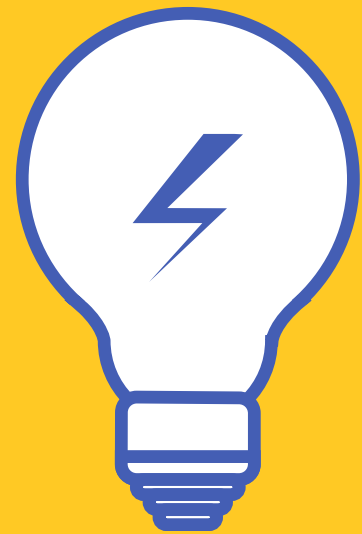
Chambre : Louer une chambre consiste à partager les aires communes d'une maison (ex. : cuisine, salle de bain, salon, etc.) avec d'autres locataires.

Loyer : Coût mensuel du logement. Habituellement, le loyer d'un appartement à deux chambres (4 1/2) est d'environ 1000 -1200 \$ **par mois**.

Semi-meublé : Les électroménagers de base (cuisinière et réfrigérateur) sont fournis et inclus dans le loyer.

Chauffé/éclairé ou non chauffé/non éclairé : Possibilité que le coût du chauffage et de l'électricité soient compris ou non dans le loyer.

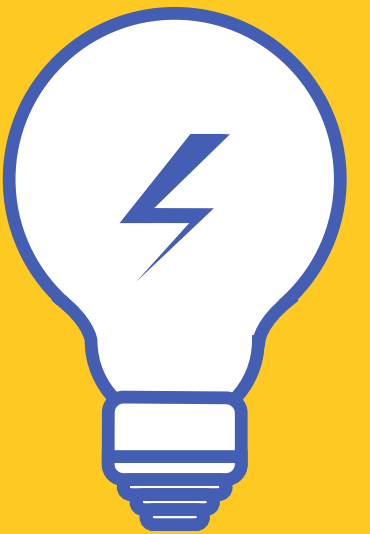
Il est possible que les frais d'électricité et de chauffage ne soient pas inclus dans le coût du loyer.



Il vous faudra alors contacter **Hydro-Québec**
pour activer le service

1 (888) 385-7252

<https://www.hydroquebec.com/residentiel/>



Selon la dimension du logement, les frais reliés à l'électricité ainsi qu'au chauffage peuvent varier entre 60 \$ et 120 \$ par mois.

Il est normal que la facture soit plus élevée pendant l'hiver puisque la consommation d'énergie est plus importante à ce moment de l'année.

Ressources pour se trouver un logement

LesPAC : <https://www.lespac.com/>

Kijiji : <https://www.kijiji.ca/h-quebec/9001>

Marketplace (Facebook) : <https://www.facebook.com/marketplace/>



Lors de vos recherches en ligne, vous pouvez ajouter des critères à votre recherche de logement en fonction de vos besoins et de votre situation personnelle.

Il est suggéré de regarder pour un logement se situant à proximité du centre, à **Charlesbourg**, et ce, surtout si vous planifiez effectuer vos déplacements à pied.

Visitez toujours un logement avant de vous engager financièrement ou de signer un bail. Lorsque vous calculez le coût de location, n'oubliez pas de tenir compte des dépenses essentielles (chauffage, électricité, assurances, transport, stationnement et internet)

Assurance Habitation

Vous n'êtes pas tenu d'assurer vos meubles, votre appartement ou votre maison, mais il est **fortement recommandé** de le faire. Autrement, vous risquez de vous retrouver dans une situation difficile si, par exemple, vous perdez vos biens à la suite d'un incendie ou d'un vol.

Consultez le site internet suivant afin de vous aider dans la recherche de compagnies d'assurance.

<https://www.clicassure.com/assurance-habitation-assurance-locataire-assurance-condo.aspx>



Télécommunications

Internet
Téléphonie
Applications



Internet

Fierbourg offre gratuitement un accès sans fil au réseau internet à l'intérieur du centre.

La majorité des endroits publics offrent également l'accès sans fil au réseau internet, et ce, gratuitement.

(Ex. : café, restaurant, centre commercial, bibliothèque, salle d'entraînement...)

Pour un accès internet ailleurs que sur le campus, vous pouvez opter pour un branchement avec câble modem ou pour un branchement téléphonique auquel vous devrez être abonné au téléphone résidentiel.

Le coût d'internet (basse ou haute vitesse) varie de 35 \$ à 70 \$ par mois, selon le forfait (installation et taxes en sus).

*Le fournisseur ORICOM offre des forfaits internet à bas prix. *

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

(418) 683-4557



Les appels au Québec



Un appel local comporte 10 chiffres à composer :

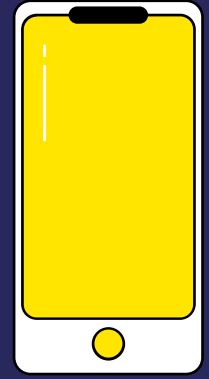
Ex. : les numéros débutent par (418), (581) ou (367) tel que (418) 656-2765.

Les numéros débutant par 1-800, 1-866, 1-877 et 1-888 sont toujours gratuits.

Si vous prévoyez faire des appels interurbains à l'extérieur du Canada, il est suggéré de choisir un forfait comprenant ce type d'appels.

Les appels interurbains occasionnent souvent des frais additionnels.

Téléphonie mobile (cellulaire)



Il existe plusieurs opérateurs en téléphonie mobile offrant une gamme de produits et de services diversifiés.

Le coût mensuel (par mois) des forfaits varie entre **40 \$ et 120 \$**, selon les services offerts.

Il est suggéré d'explorer les divers forfaits disponibles avant de signer un contrat auprès d'un opérateur.

Habituellement, **les contrats sont d'une durée de 1 à 2 ans.**

Si vous annulez votre contrat avant la fin de celui-ci, des frais (\$) vous seront chargés.

Principaux opérateurs

Téléphonie et internet :

- Vidéotron : 1 (877) 512-0911 / <https://videotron.com/> *
- Bell Mobilité : 1(866) 310-2355 / <https://www.bell.ca/>
- Rogers : 1 (888) 764-3771 / <https://www.rogers.com/>

*Vidéotron propose des offres spécialement conçues pour les nouveaux arrivants !
Cet opérateur peut également vous offrir un service de télévision.

Téléphonie et internet mobile uniquement :

- Virgin mobile : 1 (888) 999-2321 / <https://www.virginplus.ca/>
- Fido : 1 (888) 481-3436 / <https://www.fido.ca/>
- Koodo Mobile : 1 (866) 995-6636 / <https://www.koodomobile.com/fr/>
- TELUS mobilité : 1 (800) 463-3633 / <https://www.telus.com/fr/>

Applications gratuites



WhatsApp : Permet de faire et de recevoir des appels, d'envoyer et de recevoir des textos, des photos, des vidéos et des enregistrements audio.

Skype : Permet d'effectuer des appels vidéo (y compris de groupe), des appels vocaux, la messagerie instantanée, le partage d'écran et le partage de fichiers.

Facebook Messenger : Permet d'envoyer et de recevoir un message texte, audio ou vidéo.

Hangouts : Permet d'envoyer et de recevoir des messages, photos, vidéos et autres fichiers à partir de votre boîte de courriels Gmail.

**Toutes ces applications sont gratuites,
il suffit simplement d'avoir une connexion Wifi.**

Mode de vie



La famille

Les saisons

Les loisirs

Les valeurs

La famille



Vous avez des enfants et ceux-ci ont l'âge pour aller à l'école (5 ans et +) ?

Vérifiez auprès de l'école située la plus près de votre domicile afin de savoir s'il y a toujours de la place pour de nouvelles inscriptions.

Votre enfant est trop jeune pour aller à l'école et vous avez besoin d'une place en garderie ?

Rendez-vous au guichet unique d'accès aux places en garderie : <https://www.laplace0-5.com/>

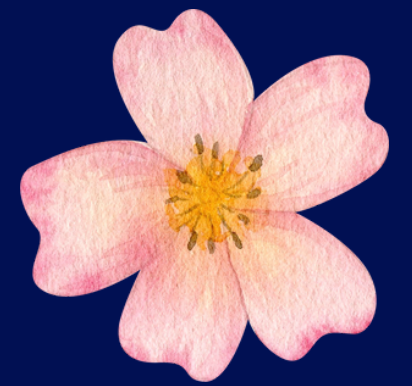
Pour toute information concernant un CPE (centre de la petite enfance) ou une garderie, vous pouvez accéder au localisateur de services de garde : <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/localisateur/Pages/index.aspx>

Pour obtenir de l'information supplémentaire, adressez-vous au **Ministère de la Famille**

1 (855) 336-8568 / <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Pages/index.aspx>



Les saisons



ÉTÉ : Du mois de juin au mois de septembre. Les températures sont à la hausse **(24-30°C)**. C'est la saison des vacances, il peut être parfois difficile de se trouver un emploi à ce moment-ci de l'année.

AUTOMNE : Du mois de septembre au mois de décembre. La température diminue au fil des semaines **(5-15°C)**. Le délai entre le lever et le coucher du soleil est de plus en plus court. Il fait donc sombre sur une plus longue période pendant la journée.

HIVER : Du mois de décembre au mois de mars. Il s'agit de la saison la plus froide de l'année, la température se situe normalement entre **-25 °C et 0°C**. Il neige également lors de cette saison.

PRINTEMPS : Du mois de mars au mois de juin. Les températures reviennent à la hausse **(0-15°C)**. Le dégel du sol fait en sorte qu'il y a beaucoup d'eau dans les rues.

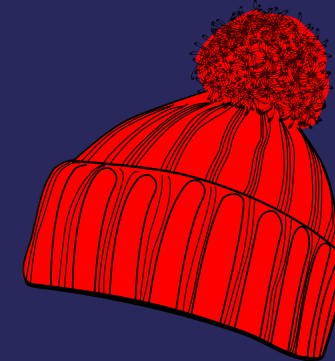
Il s'agit d'une bonne période pour se trouver un emploi d'été ainsi qu'un nouveau logement, au besoin.

Les vêtements

Puisque la température varie rapidement (et parfois de façon drastique), il est primordial d'avoir les vêtements nécessaires pour faire face aux intempéries.

Voici les vêtements essentiels pour braver l'hiver québécois :

- Tuque
- Mitaines/gants
- Foulard
- Manteau d'hiver
- Pantalon de neige
- Bottes d'hiver et bottes de pluie



Pour le manteau et les bottes d'hiver, assurez-vous qu'ils soient **isolants et imperméables** (qui ne laisse pas traverser l'eau ni le froid).

Il est également suggéré de porter **plusieurs couches de vêtements lorsqu'il fait froid.**

Les loisirs

Il vous est possible de fréquenter des endroits publics afin de pratiquer une activité, qu'elle soit libre ou organisée.

Exemples d'activités libres : patinage, baignade, ski, promenade à vélo, sortie à la bibliothèque ou au musée...

Il est également possible de s'inscrire à des **cours de loisirs ou de sports**.

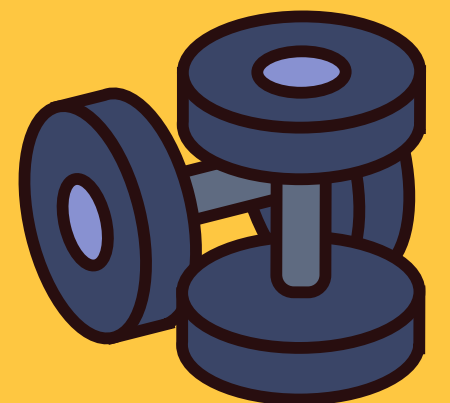
Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet de la ville de Québec :

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/index.aspx

Pour vous entraîner à bas prix, le centre de mise en forme *Éconofitness* offre des abonnements à des prix intéressants.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur leur site internet :

<https://econofitness.ca/fr>



Vous éprouvez des difficultés financières ?

Vous avez le droit, vous aussi, de participer à une activité de loisir ou de sport.

ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC est là pour vous !

Cet organisme vous permet de vous inscrire gratuitement à des activités sportives, culturelles ou de plein air.

Vous devez cependant avoir un revenu (\$) annuel inférieur à 30 526 \$ (si vous vivez seul).

Une preuve de revenu vous sera demandée lors de votre inscription.

Pour plus d'informations, contactez l'organisme :

(418) 657-4821

Courriel : acces-loisirs@bellnet.ca

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



Les valeurs

Pour faciliter votre intégration à la société québécoise, il est important de vous approprier et de respecter les valeurs clés du Québec.

Celles-ci sont réunies autour de 5 grandes orientations qui font du Québec une société distincte :

- Le Québec est une société **francophone**
- Le Québec est une société **démocratique**
- **L'égalité** entre les femmes et les hommes
- **Les droits et les responsabilités** des Québécoises et des Québécois
- Le Québec est une société **laïque**



Pour plus d'informations, consultez le guide pratique des valeurs québécoises :

https://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/publications/fr/valeurs/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf

Santé

Assurance collective

Soins de santé



Le régime d'assurance collective

Les élèves internationaux de Fierbourg sont automatiquement couverts par une assurance maladie et hospitalisation au coût de 68 \$/mois par la compagnie d'assurance GreenShield.

Cette assurance est obligatoire.

Le régime offre le remboursement des frais hospitaliers et médicaux encourus au Canada à la suite d'une maladie ou d'un accident survenu durant la période couverte.

GreenShield remboursera les frais raisonnables et habituels de telles dépenses jusqu'au montant alloué dans le cadre du régime d'assurance-maladie provincial.

Pour les élèves internationaux :

Pour les problèmes de santé non urgents :

Faites appel aux services de télémédecine de Maple à getmaple.ca/greenshield

Si vous avez besoin d'une recommandation médicale,
téléphonez au **1 833 488-0277**

Vous pouvez également vous rendre directement dans une clinique médicale,
sans recommandation.

Si vous avez payé des soins de santé, soumettez votre réclamation à GSC ou
téléphonez au 1 888 771-1119.

Pour les urgences médicales :

Téléphonez au **1 833 488-0277** avant de vous rendre à l'hôpital



Hôpitaux

Lorsque vous êtes préoccupés par votre santé ou celle d'un proche, vous pouvez vous rendre dans une salle d'urgence.



Voici une liste des hôpitaux ouverts 24h/24 :

- **CHUL** : 2705 boul. Laurier, Québec (Québec) G1V 4G2 (Ste-Foy)
- **Hôpital de l'Enfant-Jésus** : 1401 18e rue, Québec (Québec) G1J 1Z4 (Limoilou)
- **Hôpital du Saint-Sacrement** : 1050 Chemin Ste-Foy, Québec (Québec) G1S 4L8
- **Hôpital Saint-François d'Assise** : 10 rue de l'Espinay, Québec (Québec) G1L 3L5 (Limoilou)
- **Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ)** : 2725, Chemin Ste-Foy, Québec (Québec) G1V 4G5 (Ste-Foy)
- **Hôtel-Dieu de Québec** : 11 Côte du Palais, Québec (Québec) G1R 2J6 (Vieux-Québec)

811

Avant de vous rendre aux urgences, nous vous recommandons également de contacter Info-Santé en composant le 8-1-1

**Ce service est disponible 24 heures par jour,
7 jours par semaine**

CLSC

Centre Local de Services Communautaires : Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé. Il s'agit souvent de la principale porte d'entrée afin d'obtenir des soins de santé ou des services sociaux.

Quelques services offerts par les CLSC* :

- Dépistage pour les ITSS (infections transmissibles sexuellement ou par le sang)
- Consultation auprès d'une **infirmière ou d'un infirmier**
- Consultation auprès d'une **travailleuse sociale ou d'un travailleur social (accueil psychosocial)**
- Contraception
- Vaccination

Vous devez composer le 8-1-1 avant de vous présenter dans un CLSC.

Quelques CLSC de la ville de Québec

CLSC de la Basse-Ville : 50 rue Saint-Joseph, Québec (QC) G1K 3A5 / (418) 529-2572

CLSC de Limoilou : 1405 Chemin de la Canardière, Québec (QC) G1J 0A7 /
(418) 529-2572

CLSC de Sainte-Foy Sillery : 3108 Chemin Ste-Foy, Québec (QC) G1X 1P8 /
(418) 651-2572

CLSC de la Haute-Ville : 55 Chemin Ste-Foy, Québec (QC) G1R 1S9 / (418) 651-2572

CLSC La Source Sud : 190 76e rue Est, Québec (QC) G1H 7K4 / (418) 628-2572

** Ce CLSC est tout près du centre.*

CLSC La Source Nord : 791 rue de Sherwood, Québec (QC) G2N 1X7 / (418) 628-6808

CLSC Orléans (Beauport) : 3666 Chemin Royal, Québec (QC) G1E 1X5 /
(418) 663-2572

CLSC Orléans (Maizerets) : 2480 Chemin de la Canardière, Québec (QC) G1J 2G1 /
(418) 849-2572

En cas d'urgence, composez le 911

Si vous avez besoin de **soins médicaux immédiats** et ne pouvez vous déplacer, faites appel aux services médicaux d'urgence en composant le 911 pour obtenir l'assistance du service ambulancier.

Le transport par ambulance n'est pas un service gratuit.

Tout déplacement en ambulance est habituellement facturé à la personne transportée.



Alimentation



Trucs pour
économiser

Aide alimentaire

Guide alimentaire
canadien

Comment bien se nourrir sans se ruiner

Voici quelques trucs qui vous permettront d'économiser des sous :

- Planifiez-vous un budget mensuel pour l'alimentation
- Téléchargez l'application **Reebee** sur votre téléphone ou consultez les circulaires pour connaître les rabais
- Planifiez vos repas en fonction des rabais de la semaine
- Faites-vous une liste d'épicerie
- Assurez-vous de connaître le contenu de votre réfrigérateur pour éviter d'acheter en double
- Optez pour les marques maison (ex. : *Le Choix du Président, Sans Nom, Compliments, Sélection*)
- Cuisinez vos repas au lieu d'aller dans les restaurants ou de manger à la cafétéria



Certaines épiceries sont reconnues pour vendre des aliments à bas prix dont
Maxi et Super C

Les magasins **WalMart** possèdent également une section réservée à l'alimentation

Utilisez l'outil **Google Maps** pour connaître les épiceries qui se situent près de votre logement.



**Si vous éprouvez des difficultés
financières, n'hésitez pas à faire appel à
une ressource d'aide alimentaire**



Consultez les prochaines pages pour connaître les diverses formes d'aide alimentaire ainsi que leur emplacement.

Formes d'aide alimentaire

Banques alimentaires : Service de collecte et de distribution alimentaire (gratuit ou à faible coût). Les heures d'ouverture varient selon l'endroit.

Il est obligatoire d'appeler pour prendre rendez-vous auprès de la ressource.

Cuisine collective : Petit groupe de personnes qui se rassemblent afin de cuisiner des repas, chaque participant repart avec une ou plusieurs portions.

Soupe populaire : Repas offert à très bas prix ou gratuitement.



Paniers de Noël : Distribution de nourriture spécifique à la période de Noël.

Banques alimentaires

Armée du Salut : Aide alimentaire, aide à la famille, paniers de Noël et friperie
815, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G1M 2R6
(418) 641-0050 #227
<https://salvationarmy.ca/quebec/home/services/?lang=fr>

La Bouchée généreuse : Aide alimentaire et comptoir de vêtements (friperie) et de meubles.
Secteurs desservis : Lairet, Maizerets, Vieux-Limoilou et les environs
Fleur de Lys : 530 Bd Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1M 3E5
(418) 648-8588
<https://laboucheegenereuse.org>

Banques alimentaires (suite)

Comptoir alimentaire Saint-François d'Assise : Aide alimentaire, friperie et paniers de Noël

Secteurs desservis : Vieux-Limoilou

Centre communautaire Jean-Guy Drolet, 16 rue Royal-Roussillon Québec (QC) G1L 2J7
418-529-2825

Entraide Agapè : Aide alimentaire, dons de meubles et de vêtements et paniers de Noël.

3148, chemin Royal, Québec (QC) G1E 1V2

(418) 661-7485

<https://entraideagape.org/>

Banques alimentaires (suite)

Patro Roc-Amadour : Aide alimentaire, friperie, paniers de Noël...

2301, 1^{re} avenue, Québec (QC) G1L 3M9

(418) 529-4996

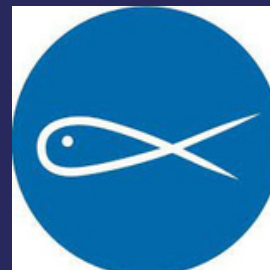
Société de Saint-Vincent de Paul de Québec : Aide alimentaire, paniers de Noël, liaisons avec d'autres ressources, friperie, aide matérielle et scolaire.

Siège social : 2225, boulevard Henri-Bourassa, Québec (QC) G1J 3X1

(418) 522-5741

Appelez au siège social ou visitez le site internet pour connaître le point de service le plus de près.

<https://ssvp-quebec.org/>



Cuisines collectives

Maison de la famille de Charlesbourg : 5560, 1re Avenue, Québec (QC), G1H 2V7
(418) 623-5705
<https://www.mfcharlesbourg.org/>

Patro Roc-Amadour : 2301, 1re Avenue, Québec (QC) G1L 3M9
(418) 529-4996



Soupe populaire

Café Rencontre du Centre-Ville : Du lundi au vendredi, l'équipe accueille les gens à 8h30 pour déjeuner ou sur l'heure du midi avec un repas chaud et complet au coût de **0,75 \$**

<https://www.caferencontre.org/>

Lauberivière : Service de repas gratuit (de 16h30 à 18h00) pour tout adulte dans le besoin.

485, rue du Pont, Québec (Qc) G1K 0H6 / 418 694-9316

<https://lauberiviere.org/>



Maison Mère-Mallet : Service de repas gratuit à tous les jours, de 12h00 à 13h00 (à l'exception des 4 premiers jours du mois).

945, rue des Sœurs-de-la-Charité, Québec (QC) G1R 1H8 / (418) 692-1762

<https://ffjd.ca/ce-que-nous-faisons/maison-mere-mallet/services-offerts/soupe-populaire#service>

Guide alimentaire canadien

Pour avoir de l'information concernant :

- Les choix alimentaires
- Les saines habitudes alimentaires
- Des idées de recettes
- Des conseils



Consultez le **Guide alimentaire canadien** au : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Le transport



Transport en
commun

Covoiturage





Le transport



La voiture : Vous avez accès à un espace de stationnement **GRATUIT** tout près du centre.

Une vignette vous sera remise lors de votre accueil. Cependant, cela ne garantit pas que vous aurez une place dans l'aire de stationnement pour les élèves.

Premier arrivé, premier servi !

Le vélo : Il est possible d'utiliser le vélo pour se déplacer dans la ville.

Le réseau cyclable de Québec est officiellement ouvert du 1^{er} mai au 31 octobre de chaque année. Pour obtenir plus d'informations sur le réseau cyclable, consultez le site internet https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/deplacements/reseau_cyclable/

Le transport en commun

L'autobus : Le Réseau de transport de la Capitale (RTC) assure le transport collectif d'autobus pour la ville de Québec.

Les étudiants peuvent avoir un rabais pour le transport en autobus.

Le prix est de **64,85 \$ PAR MOIS**. Vous devez également vous procurer une carte Opus au coût de **15 \$**.

Pour avoir droit au tarif réduit, vous devez vous rendre à un point de service RTC avec en main une preuve d'études à temps plein.

Voici les coordonnées d'un point de service à proximité :
884, rue St-Joachim, Québec (QC) G1R 1X1 / (418) 627-2511



*Le coût d'un seul passage varie entre 3,50 \$ et 3,75 \$.

Il est donc suggéré aux élèves qui se déplacent principalement en autobus de se procurer le laissez-passer mensuel.

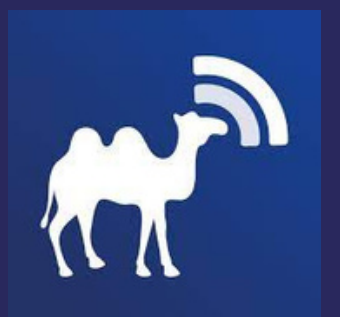
Le transport en commun (suite)

Il est suggéré de télécharger, sur votre téléphone intelligent, l'application **RTC Nomade temps réel**.

De cette manière, vous serez informé des **horaires et des itinéraires** des autobus. Vous pouvez également être informé des heures de passage de l'autobus en temps réel.

Vous pouvez également acheter vos titres de transport (billet, laissez-passer mensuel...) avec votre carte de crédit via l'application **RTC Nomade paiement**.

Pour obtenir plus d'informations concernant les divers services offerts, rendez-vous sur le site internet du RTC au : <https://www.rtcquebec.ca/>



Le covoiturage

Une autre façon économique de se déplacer consiste en le covoiturage !

Le covoiturage consiste principalement à déplacer **plusieurs passagers dans un même véhicule**.

Lors de vos premières journées d'école, vous développerez sans doute des liens avec d'autres élèves. Il est possible que vous habitiez à proximité d'un autre collègue de classe et que le covoiturage soit une bonne idée.



Toutefois, évitez de vous fier trop souvent aux autres et demeurez autonome.

Finances



Compte bancaire

Carte de débit / crédit

Budget

Emploi

Compte bancaire

Toutes les institutions financières (caisses, banques) offrent une gamme de services tels que : **carte de débit, devises étrangères, transfert d'argent, location d'un coffre de sécurité**, etc.

Pour ouvrir un compte bancaire, prenez rendez-vous à la succursale de votre choix et ayez en votre possession deux (2) pièces d'identité.

Voici l'adresse de quelques caisses/banques situées à proximité du centre :

- **Caisse Desjardins de Charlesbourg** : 155, 76e Rue Est, Québec (QC) G1H 1G4 / (418) 626-1146
- **RBC Banque Royale Succursale Charlesbourg** : 4250 1re Avenue, Québec (QC) G1H 2S5 / (418) 624-3444
- **BMO Banque de Montréal** : 8535, boulevard Henri-Bourassa, Québec (QC) G1G 4E1 / (418) 627-1700
- **Banque Nationale** : 4605 1re Avenue, Québec (QC) G1H 2T1 / (418) 628-1331

Cartes de débit et de crédit

Carte de débit : La carte de débit vous permet de payer vos achats chez la majorité des commerçants. Le montant de vos achats est alors soustrait **directement** de votre compte bancaire au moment de la transaction.

Carte de crédit : La carte de crédit (Visa, Mastercard, etc.) vous permet de faire vos achats en ligne et chez les commerçants.

À la fin de chaque mois, vous recevrez un état de compte avec une liste détaillée de vos achats. Vous avez alors une période d'environ 21 jours pour payer le compte. Si vous n'êtes pas en mesure de faire le paiement à la date demandée, vous aurez des frais d'intérêts.

Budget mensuel *



Il s'agit d'une bonne façon pour vous de **savoir exactement ce qui entre dans vos poches et ce qui en sort.**

1. Il est suggéré de noter ses **principales sources de revenus mensuels** (emploi, prestations gouvernementales, bourses, etc.)
2. Ensuite, dressez une liste de vos **principales dépenses mensuelles.**

Vous pouvez vous inspirer du tableau de la page suivante afin de faire votre propre budget mensuel et d'avoir une idée des frais *habituellement* reliés à certaines dépenses.

*Mensuel : Une fois par mois.

Statut de l'élève			Élève québécois	Élève international	Vous
Hébergement (<u>par</u> mois)	Logement	Chambre	400 \$	400 \$	
		Colocation	600 \$	600 \$	
		Seul (3 ½)	900 \$	900 \$	
	Assurance habitation (<u>optionnel</u>)		30 \$	30 \$	
	Chauffage/électricité		90 \$	90 \$	
Nourriture (<u>par</u> mois)	Épicerie (seul)		400 \$	400 \$	
	Restaurant		150 \$	150\$	
Transport (<u>par</u> mois)	Autobus		64,85 \$	64,85 \$	
	Automobile		400 \$	400 \$	
	Essence et réparation		100 \$	100 \$	
	Stationnement		0 \$	0 \$	
Santé (<u>par</u> mois)	Médicaments et soins de santé		60 \$	60 \$	
	Soins personnels		30 \$	30 \$	
	Assurance-maladie et hospitalisation		Variable	68 \$	
Autres dépenses (<u>par</u> mois)	Sports et loisirs		100 \$	100 \$	
	Vêtements		50 \$	50 \$	
Études	Droits de scolarité		0 \$	5000 à 35 000 \$	
	Matériel		Variable	Variable	
* Il s'agit de coûts approximatifs					

Les montants indiqués servent à titre d'exemples.



Se trouver un emploi

Pour les élèves internationaux :

Pour être autorisé à travailler au Canada durant vos études, vous devez en tout temps répondre aux deux conditions suivantes :

1. Être inscrit à temps complet aux études
2. Détenir un permis d'étude valide



*La limite du nombre d'heures de travail permise est fixée à 20 heures/semaine.

Emploi-Québec offre divers outils et services d'aide pour faciliter votre recherche d'emploi.

- Information sur le marché du travail (IMT)
- Placement en ligne
- Répertoire des organismes spécialisés en employabilité

<https://www.emploiuebec.gouv.qc.ca/>

Pour plus d'informations concernant le centre de formation Fierbourg...

Consultez notre site internet au : <https://fierbourg.com/>

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

