

# Nouvellement arrivé à NDG

## Guide des ressources

Au nom du Conseil Communautaire de NDG nous vous souhaitons la bienvenue à Montréal et à NDG!

NDG est situé a l'ouest du centre-ville et est assurément un des meilleurs endroit ou habiter, faire des affaires, élever sa famille et prendre sa retraite. L'immigration joue un rôle clé dans la croissance de notre arrondissement et le dynamisme de notre collectivité, alors que nous continuons d'évoluer en tant que société diversifiée et multiculturelle. Les nouveaux départs sont toujours passionnants si quelque peu inquiétants, et le présent guide est une ressource mise a votre disposition pour vous aider a découvrir de nouveaux liens afin de faire votre chemin dans le cadre de votre nouvelle vie à NDG. Bienvenue chez vous!

## Guide de ressources pour les nouveaux immigrants

---

<b>Ressources pour nouveaux immigrants</b>	
<b><i>Bienvenue a NDG</i></b>	
2180 Belgrave, Montréal, Qc H4A 2L8 Phone : 514-561-5850 <a href="https://www.bienvenuendg.org/">https://www.bienvenuendg.org/</a>	
Services	Heures et autres infos
Accueil, renseignement, référence Information générale sur le logement Renseignements, orientation Sensibilisation du milieu Sessions collectives d'information Soutien à l'accès aux services publics Cours de français gratuits à temps partiel en partenariat avec le Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI).	Lundi au vendredi 9 h à 17 h Arabe, Espagnol, Mandarin, Persan, Russe
<b><i>Agence Ometz</i></b>	
1 Carré Cummings, bureau 300 514 342-0000 <a href="http://www.ometz.ca">www.ometz.ca</a>	
Services	Heures et autres infos
Accueil, renseignement, référence Aide technique Information générale sur le logement	Lundi au jeudi 9 h à 17 h Vendredi

Référence aux services et ressources	9 h à 15 h
Renseignements, orientation	Espagnol, Hébreu, Russe, Yiddish
Sessions collectives d'information	Les locaux de cet organisme sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Soutien à l'accès aux services publics	

***ALAC (Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrants-es)***

5180, Queen-Mary, Bureau 400 514 737-3642, poste 2 www.alac.qc.ca

Services	Heures et autres infos
Accueil, renseignement, référence	Lundi au vendredi
Francisation temps partiel	9 h à 17 h
Information générale sur le logement	Arabe, Espagnol, Italien, Polonais, Portugais, Russe, Ukrainien
Référence aux services et ressources	Les locaux de cet organisme sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Renseignements, orientation	
Séance Premières démarches d'installation	Halte-garderie disponible
Sessions collectives d'information	

**Association multi-ethnique pour l'intégration des personnes handicapées du Québec**

6462, boul. Saint-Laurent 514 272-0680 www.ameiph.com

Services	Heures et autres infos
Services individuels	Lundi au vendredi
Activités de groupe	8h30 à 16h30
Service déficiences intellectuelles	

***École multiethnique de langues et de cultures du Québec***

5333 Ave Notre-Dame-de-Grâce (angle Décarie) 514 484-8899 www.emulcq.com

Services	Heures et autres infos
Cours de français gratuits et à temps partiel	Lundi, Mardi, Jeudi: 9h-15h30 / 18h-21h Mercredi, Vendredi: 9h-12h

***Projet Genèse***

4735, chemin de la Côte-Sainte-Catherine 514 738-2036 www.genese.qc.ca

Services	Heures et autres infos
Aide technique	Lundi de 8 h à 12 h et de 12 h à 22 h Mardi au jeudi de 9 h à 12 h et de 12 h à 22 h
Sessions collectives d'information	Espagnol, Arabe, Russe, Allemand, Italien, Vietnamien, Hindi, Grec, Bulgare, Hébreu, Kinyarwanda, Urdu, Aku, Krinn, Krio, Mende
Référence aux services et ressources	
Renseignements, orientation	
Accueil, renseignement, référence	

Médiation	
Information générale sur le logement	
Soutien à l'accès aux services publics	
<b>PROMIS (Promotion - Intégration - Société nouvelle)</b>	
3333, chemin de la Côte-Sainte-Catherine 514 345-1615 www.promis.qc.ca	
Services	Heures et autres infos
Accueil, renseignement, référence	Lundi au vendredi
Activités de promotion	9 h à 12 h et de 13 h à 17 h
Francisation temps complet	Arabe, Arménien, Espagnol, Russe
Francisation temps partiel	Halte-garderie disponible
Information sur les possibilités d'emplois en région	
Interprétariat et traduction	
Préparation des candidats à l'établissement en région	
Référence aux services et ressources	
Renseignements, orientation	
Sensibilisation du milieu	
Sessions collectives d'information	
<b>Regroupement des organismes du Montréal ethnique pour le logement</b>	
6555, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 400 514 341-1057, poste 208 www.romel-montreal.ca	
Services	Heures et autres infos
Aide à la recherche de logement	Lundi au vendredi
Information générale sur le logement	9 h à 12 h et de 13 h à 17 h
Recherche de logement pour les demandeurs d'asile	Arabe, Créole, Espagnol, Farsi, Lingala, Portugais, Russe, Ukrainien
Sessions collectives d'information	
Soutien à l'accès aux services publics	
<b>Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)</b>	
6767, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 499 514 738-4763 www.siari.org	
Services	Heures et autres infos
Accueil, renseignement, référence	Lundi au vendredi
Francisation temps partiel	9 h à 12 h et de 13 h à 17 h
Interprétariat et traduction	Bengali, Laotien, Russe, Tagalog, Tamoul, Thaï,

Référence aux services et ressources Renseignements, orientation	Vietnamien, Arabe, Cambodgien, Cantonais, Espagnol, Mandarin
<b>Université du Québec à Montréal</b>	
Programme UQAM-MIDI, 209, rue Sainte-Catherine Est, local V-5140 514 987-3000, poste 4989 www.midi.uqam.ca	
Services	Heures et autres infos
Francisation temps complet Francisation temps partiel	Appeler pour tout renseignement

## Foire aux questions

---

### **Comment organiser mes finances?**

#### Institutions financières

Vous pouvez faire affaires avec plusieurs institutions financières dans l'arrondissement de NDG. Il faut distinguer les coopératives des banques :

Les banques et les coopératives offrent des produits et services similaires, incluant compte d'épargne, compte de cheques, cartes de crédit, cartes de débit, prêts hypothécaires, chèques de voyage, prêts personnels, REER, mandats bancaires, service de change, lettres de crédit, planification financière, produit d'assurance etc.

#### Banques:

Régies par une réglementation fédérale.

Banques dans l'arrondissement de NDG – RBC, Banque de Montréal, CIBC, TD, Banque Nationale, Banque Laurentienne.

#### Coopératives:

Régies par une réglementation provinciale. Le statut de membre est la caractéristique la plus distinctive du mouvement des caisses populaires. Tous les membres sont des propriétaires à parts égales, indépendamment du nombre de parts qu'ils détiennent individuellement ou de la taille de leurs dépôts respectifs.

Coopératives dans l'arrondissement de NDG – Caisse desjardins.

#### Ouvrir un compte bancaire

Un compte bancaire est un endroit sûr où garder votre argent.

La plupart des banques offrent divers types de comptes, et vous pouvez discuter avec leurs représentants du type qui convient à vos besoins. Afin d'avoir un rendez-vous pour ouvrir un compte, communiquez avec l'institution financière de votre choix. Vous devrez

fournir certains renseignements personnels (documents d'immigration), de même que diverses pièces d'identité, comme votre passeport ou votre numéro d'assurance sociale.

N'hésitez pas à poser plusieurs questions concernant les services et produits offerts.

Vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone des institutions financières de NDG en consultant les pages jaunes de l'annuaire ou Google sous la rubrique banques de NDG.

### Carte de crédit

Obtenir du crédit signifie que vous emprunter de l'argent pour acheter quelque chose maintenant et que vous le rembourserez plus tard, avec de l'intérêt. Les intérêts sont les frais que vous devez payer pour utiliser l'argent. Les taux d'intérêts peuvent être très élevés ; c'est pourquoi vous devez faire preuve de beaucoup de prudence lorsque vous faites appel au crédit.

Le crédit prend de nombreuses formes – cartes de crédits, marges de crédit, hypothèques ou prêts. Vous pouvez faire une demande de carte de crédit auprès d'une banque ou d'une compagnie de fiducie. Ces cartes vous permettent d'acheter des articles à crédit et de recevoir la facture au cours du mois suivant. Si vous remboursez le montant total à la date prévue, vous n'aurez pas à payer d'intérêt.

### Dossier de crédit

Un dossier de crédit donne un aperçu de vos antécédents en matière de crédit. C'est l'un des principaux outils que les prêteurs utilisent pour accepter ou refuser de vous consentir un prêt ou un crédit. Votre dossier de crédit est créé lorsque vous empruntez de l'argent une première fois ou que vous faites une demande de crédit. Régulièrement, les entreprises qui octroient de crédit ou qui émettent des cartes de crédit envoient aux agences d'évaluation du crédit des renseignements documentés précis sur les transactions financières qu'ils effectuent avec vous. Lors de votre arrivée au Canada, il vous sera difficile d'obtenir du crédit. Dès votre arrivée, commencez immédiatement à payer vos factures avant la date limite et à gérer vos comptes bancaires adéquatement pour créer votre dossier de crédit canadien.

Consultez le [www.ic.gc.ca](http://www.ic.gc.ca) pour plus d'information ou le guide de consommateur canadien [www.guideduconsommateur.ca/fr/](http://www.guideduconsommateur.ca/fr/)

### Carte de débit

C'est comme une banque libre-service ouverte 24/24, 7/7. Avec votre carte de débit, aussi appelée carte bancaire, vous pouvez utiliser le guichet automatique pour retirer de l'argent de vos comptes, payer vos factures, déposer des chèques. Vous aurez peut-être à payer des frais, peu élevés, pour utiliser ces services.

## **Comment se déplacer à Montréal?**

### La STM

La STM exploite quatre lignes de métro. Ce dernier ne voyage pas seulement sur l'île de Montréal, mais aussi à Laval (la direction Montmorency) ainsi qu'à Longueuil (la ligne jaune). Le service débute à 5 h 30 et se termine entre 0 h 30 et 1 h 30, selon la ligne et le jour de la semaine. Sur les lignes les plus fréquentées (la ligne verte et la ligne

orange), l'intervalle entre deux trains aux heures de pointe est de une à quatre minutes. Le système de bus opère plus de 200 lignes de bus desservant un certain nombre de marchés différents . Ces itinéraires servent une moyenne de 1.403.700 passagers quotidiens chaque semaine

### Transport adapté

Le transport adapté de la STM est un service de transport collectif porte à porte qui fonctionne sur réservation seulement.

- Il est destiné aux personnes admises répondant aux exigences suivantes :

avoir une déficience significative et persistante, et être limité dans l'accomplissement des activités normales;

- avoir des limitations sur le plan de la mobilité justifiant l'utilisation du transport adapté.

### Cartes OPUS et autres support

La carte OPUS est une carte à puce sur laquelle vous pouvez charger tous les titres de transport de la STM, à l'exception du titre de groupe qui est exclusivement offert sur billet. La carte OPUS est utilisée par les sociétés de transport de la grande région montréalaise.

Le billet est conçu pour un usage unique et il n'est pas rechargeable.

L'occasionnelle est une carte à puce non rechargeable. Elle peut contenir des titres de transport à tarif ordinaire et elle est valide pour une durée déterminée.

Pour bénéficier du tarif réduit, vous devez charger vos titres de transport sur votre carte OPUS enregistrée avec photo.

Bien plus de tarifs existent, visiter le site pour de plus amples informations.

### Points d'achats:

Dans le bus avec la monnaie exacte

Dans le métro grâce aux distributrices (1 passage à tarif réduit non disponible dans les distributrices) ou auprès d'un changeur

Dans l'un des points de vente de la STM

## **Conduire au Québec**

### Permis de conduire

Le corps dirigeant pour toute question de transport au Québec est la Société d'Assurance Automobile du Québec (SAAQ).

Vous devez posséder un permis de conduire valide pour conduire ou utiliser un véhicule à moteur au Québec. Selon la loi, vous devez avoir votre permis de conduire avec vous lorsque vous êtes au volant d'une voiture. Les conditions pour l'obtention d'un permis de conduire varient selon votre pays d'origine.

Il est possible que la SAAQ exige un renouvellement de votre examen de conduite, examen écrit, et/ou examen de la vue.

Pour toute information veuillez contacter la SAAQ 514-873-7620 ou 1-800-361-7620

Même si vous ne planifiez pas de conduire un véhicule à moteur, il est toujours bon d'avoir un permis de conduire comme pièce d'identité.

### Immatriculation du véhicule

Pour conduire un véhicule à moteur sur les routes du Québec, votre véhicule doit être immatriculé. Le prix de l'immatriculation variera selon la masse à vide de votre véhicule.

Vous pouvez obtenir les services de l'immatriculation des véhicules automobiles dans les centres de la SAAQ. Pour toute information veuillez contacter la SAAQ 514-873-7620 ou 1-800-361-7620

### Assurance véhicule

Chaque véhicule conduit sur les routes du Québec doit être assuré.

Pour vous procurer une assurance automobile vous devrez communiquer avec une compagnie d'assurance.

Consultez l'annuaire téléphonique sous la rubrique Assurance-Agents & courtiers ou Insurance-Agents & Brokers pour obtenir le nom des compagnies d'assurance du Québec.

### Sécurité routière

- Il est interdit de conduire après avoir consommé une certaine quantité d'alcool (80 mg par 100 ml de sang).
- La limite de vitesse, inscrite en noir, est indiquée sur des panneaux blancs le long des routes, du côté droit de la chaussée. La limite est indiquée en kilomètre/heure.
- Québec, le port de la ceinture de sécurité est obligatoire pour circuler sur les routes.
- Si vous apercevez une ambulance, un camion de pompier ou une voiture de police s'approchant avec les gyrophares allumés et que vous entendez une sirène, vous devez réduire votre vitesse ou vous immobiliser complètement le plus possible à droite de la chaussée en attendant que le véhicule d'urgence soit passé.
- IMMOBILISEZ-VOUS lorsque vous voyez un AUTOBUS SCOLAIRE JAUNE avec ses lumières clignotantes allumées que vous le suiviez ou croisiez.
- Tous les enfants prenant place dans un véhicule à moteur doivent occuper un siège d'appoint jusqu'à ce que ces derniers répondent à au moins l'une des conditions suivantes : avoir au moins neuf ans, peser au moins 36 kg (79 lbs) ou avoir atteint une taille d'au moins 145 centimètres (57 pouces).

## Liens utiles

---

### [Vous êtes un nouvel arrivant? \(PDF, 268 Ko\)](#)

Sous la forme d'un aide-mémoire, ce document vise à guider les nouveaux arrivants à travers quatre étapes essentielles à la réussite de leur intégration en emploi. On y présente des ressources utiles pour optimiser leurs démarches et les soutenir dans leur intégration en emploi.

1. Découvrir du quartier Notre-Dame-de-Grâce (NDG) [NDG ATLAS \(\)](#)
2. [Découvrir l'arrondissement CDN-NDG](#)
3. Découvrir La Ville Montreal - [Découvrir et vivre Montréal – Guide d'accueil à l'intention des personnes nouvellement arrivées à Montréal est une publication du Service de la diversité sociale et des sports de la Ville de Montréal avec la participation du Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion. Septembre 2014](#)
4. Découvrir du Québec -[Ce portrait du Québec est présenté d'un point de vue gouvernemental. Il démontre la façon dont l'État québécois intervient, gère et structure chaque secteur d'activités.](#)
5. Découvrir le Canada - [Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté est un guide d'étude utilisé par les nouveaux arrivants pour se préparer à l'examen pour la citoyenneté. Il contient également des renseignements sur l'histoire, les symboles et les régions du Canada, de même que sur le fonctionnement de notre gouvernement.](#)

## Guide de ressources pour l'installation

### Santé

<b>Santé Montréal</b>	<a href="http://www.santemontreal.qc.ca/">http://www.santemontreal.qc.ca/</a>
<b>Info-santé</b>	<a href="http://sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/">http://sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/</a>
<b>811</b>	
<b>Carte Maladie</b>	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx">http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx</a>
<b>Régie d'Assurance Maladie de Québec</b>	

### Logement

<b>Trouver un Logement</b>	<a href="http://www.trouveunappart.com/">http://www.trouveunappart.com/</a> <a href="http://www.kijiji.ca/b-appartement-condo/quebec/c3719001">http://www.kijiji.ca/b-appartement-condo/quebec/c3719001</a> <a href="http://montreal.fr.craigslist.ca/apa/">http://montreal.fr.craigslist.ca/apa/</a> <a href="http://romel-montreal.ca/index.php?lang=fr">http://romel-montreal.ca/index.php?lang=fr</a> <a href="https://www.louer.ca">https://www.louer.ca</a>
<b>Régie de logement</b>	<a href="http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/accueil/accueil.asp">http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/accueil/accueil.asp</a>
<b>Changement d'adresse</b>	<a href="https://www.adresse.gouv.qc.ca/...">https://www.adresse.gouv.qc.ca/...</a> <a href="http://www.cra-arc.gc.ca/.../tpcs/ncm-tx/chngddrss-fra.html">http://www.cra-arc.gc.ca/.../tpcs/ncm-tx/chngddrss-fra.html</a>

### Éducation

<b>La Grande Bibliothèque</b>	<a href="http://www.banq.qc.ca/accueil/">http://www.banq.qc.ca/accueil/</a>
<b>Les Bibliothèques locales</b>	<a href="http://bibliomontreal.com/">http://bibliomontreal.com/</a>
<b>Français MICC (temps plein et temps partiel)</b>	<a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/langue-francaise/apprendre-quebec/index.html">http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/langue-francaise/apprendre-quebec/index.html</a>
<b>Français en ligne MICC</b>	<a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/en/french-language/learning-online/index.html">http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/en/french-language/learning-online/index.html</a>
<b>Français spécialisé MICC</b>	<a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/langue-francaise/apprendre-quebec/cours-specialises.html">http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/langue-francaise/apprendre-quebec/cours-specialises.html</a>
<b>Français Commission Scolaire de Montréal</b>	<a href="http://www.csdm.qc.ca/EducationAdultes/Programmes/FrancaisLangueSeconde.aspx">http://www.csdm.qc.ca/EducationAdultes/Programmes/FrancaisLangueSeconde.aspx</a>
<b>Anglais Commission Scolaire de Montréal</b>	<a href="http://www.emsb.qc.ca/emsb_en/adults_voc_en/adulted.asp?level=5">http://www.emsb.qc.ca/emsb_en/adults_voc_en/adulted.asp?level=5</a>
<b>Évaluation comparative des études d'hors Québec</b>	<a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/emploi/evaluation-comparative/index.html">http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/emploi/evaluation-comparative/index.html</a>
<b>Cégeps</b>	<a href="http://www.fedecegeps.qc.ca/">http://www.fedecegeps.qc.ca/</a>
<b>Reconnaissance des acquis</b>	<a href="http://reconnaissancedesacquis.ca/">http://reconnaissancedesacquis.ca/</a>

## Enfance

<b>Garderies</b>	<a href="http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/localisateur/Pages/index.aspx">http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/localisateur/Pages/index.aspx</a>
	<a href="http://www.magarderie.com/">http://www.magarderie.com/</a>
	<a href="http://www.enfancefamille.org/">http://www.enfancefamille.org/</a> home
	<a href="http://www.reseau411.ca/fr/garderies-notre-dame-de-grace-R283S9">http://www.reseau411.ca/fr/garderies-notre-dame-de-grace-R283S9</a>

## Emploi

<b>Information Marché du Travail (IMT)</b>	<a href="http://imt.emploi-quebec.net/mtg/inter/noncache/contenu/asp/mtg121_rechrprofs_01.asp?lang=FRAN&amp;Porte=1">http://imt.emploi-quebec.net/mtg/inter/noncache/contenu/asp/mtg121_rechrprofs_01.asp?lang=FRAN&amp;Porte=1</a>
	<a href="http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/chercher.shtml">http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/chercher.shtml</a>
	<a href="http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/index.shtml">http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/index.shtml</a>
<b>Recherche d'emploi</b>	<a href="http://jobs-emplois.gc.ca/index-fra.htm">http://jobs-emplois.gc.ca/index-fra.htm</a>
	<a href="http://www.guichetemplois.gc.ca/intro-fra.aspx">http://www.guichetemplois.gc.ca/intro-fra.aspx</a>
	<a href="http://www.travilleraucanada.gc.ca/accueil-fra.do?lang=fra">http://www.travilleraucanada.gc.ca/accueil-fra.do?lang=fra</a>

	<a href="http://www.cvtheque.com/">http://www.cvtheque.com/</a> <a href="http://www.cre.qc.ca/">http://www.cre.qc.ca/</a> <a href="http://www.monster.ca/">http://www.monster.ca/</a> <a href="http://www.workopolis.com/FR/Common/HomePage.aspx">http://www.workopolis.com/FR/Common/HomePage.aspx</a> <a href="http://www.jobboom.com/">http://www.jobboom.com/</a>
<b>Objectif Intégration (rendez-vous)</b>	<a href="https://www.form.services.micc.gouv.qc.ca/rdv/faces/pages/listeTypeRdv/listeRDV.jsp?lang=fr">https://www.form.services.micc.gouv.qc.ca/rdv/faces/pages/listeTypeRdv/listeRDV.jsp?lang=fr</a>
<b>Formation d'emploi - Carrefour</b>	<a href="http://cjeqcdn.qc.ca/fr/recherche-demploi">http://cjeqcdn.qc.ca/fr/recherche-demploi</a>
<b>Exemple de cv</b>	<a href="http://www.exempledecv.info/">http://www.exempledecv.info/</a>
<b>Aide pour le travail autonome</b>	<a href="http://emploiquebec.net/individus/emploi/travail-autonome.asp">http://emploiquebec.net/individus/emploi/travail-autonome.asp</a>

Impôts	
<b>Crédit d'impôt fédéral</b>	<a href="http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/ncm-tx/rtrn/cmpltng/prsnl-nf/gsthstpplctn-fra.html">http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/ncm-tx/rtrn/cmpltng/prsnl-nf/gsthstpplctn-fra.html</a>
<b>Crédit d'impôt de solidarité (provincial)</b>	<a href="http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/solidarite/demande_credit/demande_nouveau_resident.aspx">http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/solidarite/demande_credit/demande_nouveau_resident.aspx</a>
<b>Aide pour les enfants fédérale</b>	<a href="http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/cctb/menu-fra.html">http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/cctb/menu-fra.html</a>
<b>Aide pour les enfants provincial</b>	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/Pages/soutien_enfants.asp">http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/Pages/soutien_enfants.asp</a>
<b>Aide frais de garderie</b>	<a href="http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/credit_enfant/demande.aspx">http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/credit_enfant/demande.aspx</a> <a href="http://www.revenuquebec.ca/fr/sep/formulaire/tpz/tpz-1029_8_f.aspx">http://www.revenuquebec.ca/fr/sep/formulaire/tpz/tpz-1029_8_f.aspx</a>
<b>Liste personnalisée des programmes et des services fédéraux, provinciaux et territoriaux</b>	<a href="http://www.prestationsducanada.gc.ca/f.1.2ch.4m.2@.jsp?lang=fra">http://www.prestationsducanada.gc.ca/f.1.2ch.4m.2@.jsp?lang=fra</a>

<b>Mission Bon Accueil</b>	<a href="http://www.missionbonaccueil.com/fr/distribution.php">http://www.missionbonaccueil.com/fr/distribution.php</a>
<b>Dépôt Alimentaire NDG (pour résidents de NDG)</b>	<a href="http://depotndg.org/fr/depannage_alimentaire.html">http://depotndg.org/fr/depannage_alimentaire.html</a>
<b>Bonne boîte bonne bouffe</b>	<a href="http://www.bonneboitebonnebouffe.org/fr/points-de-chutes/">http://www.bonneboitebonnebouffe.org/fr/points-de-chutes/</a>

### Information générale

<b>Permis de conduire</b>	<a href="http://www.saaq.gouv.qc.ca/permis/index.php">http://www.saaq.gouv.qc.ca/permis/index.php</a> <a href="http://www.saaq.gouv.qc.ca/permis/echange/index.php">http://www.saaq.gouv.qc.ca/permis/echange/index.php</a>
<b>Protection du NAS</b>	<a href="http://www.servicecanada.gc.ca/fra/nas/proteger/provide.shtml">http://www.servicecanada.gc.ca/fra/nas/proteger/provide.shtml</a>
<b>Parrainage d'un membre de la famille</b>	<a href="http://www.cic.gc.ca/english/immigrate/sponsor/index.asp">http://www.cic.gc.ca/english/immigrate/sponsor/index.asp</a>
<b>Traduction de documents</b>	<a href="http://ottiaq.org/">http://ottiaq.org/</a>
<b>Bénévolat</b>	<a href="http://www.cabm.net/">http://www.cabm.net/</a> <a href="http://www.canadian-universities.net/Volunteer/index.html">http://www.canadian-universities.net/Volunteer/index.html</a> <a href="http://benevoles.ca/">http://benevoles.ca/</a>