

Guide d'accueil pour les nouveaux arrivants





Mot de bienvenue

Nous sommes heureux de vous accueillir au cœur du vaste territoire de la MRC -d'Abitibi. Nous espérons que vous vous laisserez charmer par nos paysages parsemés de forêts et sillonnés de cours d'eau, ainsi que par notre population des plus chaleureuses.

Ce guide vous fournira les ressources nécessaires pour vous aider à faire vos - premiers pas dans notre belle MRC et découvrir les différents services qui vous sont offerts pour améliorer votre qualité de vie parmi nous. Sachez que nous sommes là pour vous appuyer dans cette transition et qu'il nous fera plaisir de vous accueillir et vous aider.



La MRC d'Abitibi vous souhaite la bienvenue chez vous!

Sébastien D'Astous, préfet MRC d'Abitibi



Une ressource pour vous guider

Le Mouvement de la relève d'Amos-région (MRAR), la porte d'entrée pour les nouveaux arrivants dans la MRC Abitibi! -Accueil, accompagnement et aide à l'intégration, un mandat qui leur vont à merveille! Pour toutes questions, référez-vous!

Quelques exemples de support :

- se diriger dans la MRC;
- se réseauter;
- se chercher un emploi;
- se trouver un logement;
- répondre aux questions en lien avec votre intégration.



162, boulevard Mercier suite #2
Amos (Québec), J9T 2P3
Tel. : **819 732-8739**
attraction@mrar.qc.ca



Petite histoire de la MRC

Couvrant une superficie de 44 780 km², comparable à la superficie de la Belgique, le Conseil de Comté -Témiscamingue N°2, voit le jour en 1916. Désignant le grand territoire de l'Abitibi, seulement 2 maires sont nommés l'année suivante.

Monsieur Hector Authier, dont la maison d'origine fait maintenant partie du patrimoine et est un attrait touristique de choix est désigné comme maire de la ville d'Amos. C'est en 1923 que le Conseil de Comté Témiscamingue N°2, est -désigné sous le nom de Conseil de Comté d'Abitibi.

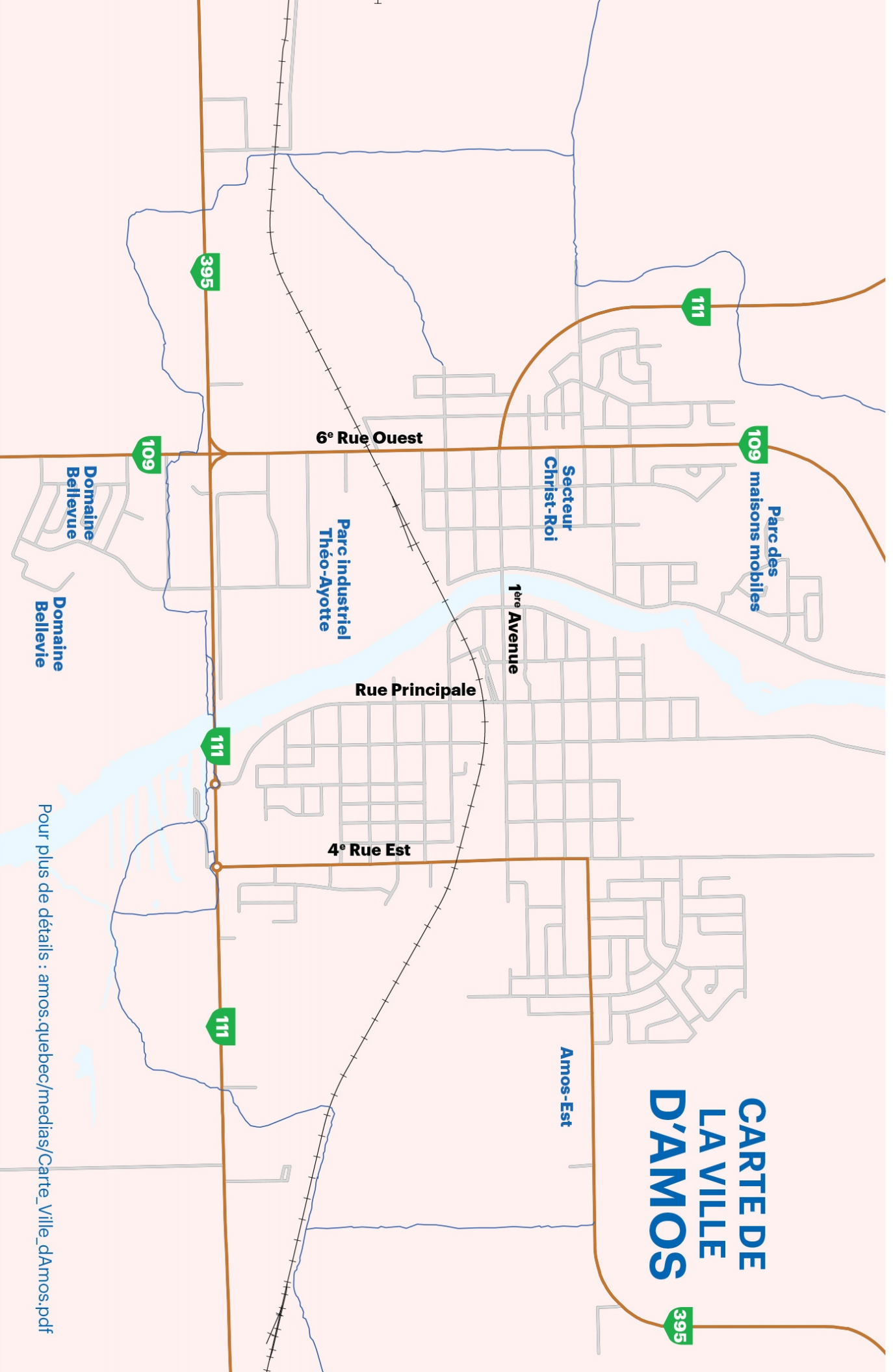
C'est en 1979 que commence à se diviser le territoire en municipalités régionales de comté (MRC). La MRC Abitibi étant la dernière à se créer en 1983, elle met fin au conseil de comté d'Abitibi. Le nom Abitibi, repris du lac du même nom, provient de l'algonquin «APITA» qui signifie « moitié » et «NIBI» qui signifie «eau». Les deux termes réunis se traduisent comme «APITIPIK» donc la «Ligne de partage des eaux», d'où la région ABITIBI.

D'ailleurs, les habitants de la MRC ont la chance de partager le territoire avec les Abitibiwinnik, véritable nom pour désigner les habitants de la communauté algonquine du secteur. Cette mixité enrichit les échanges culturels et fait de la MRC Abitibi un endroit où il fait bon vivre.

Où sommes-nous?

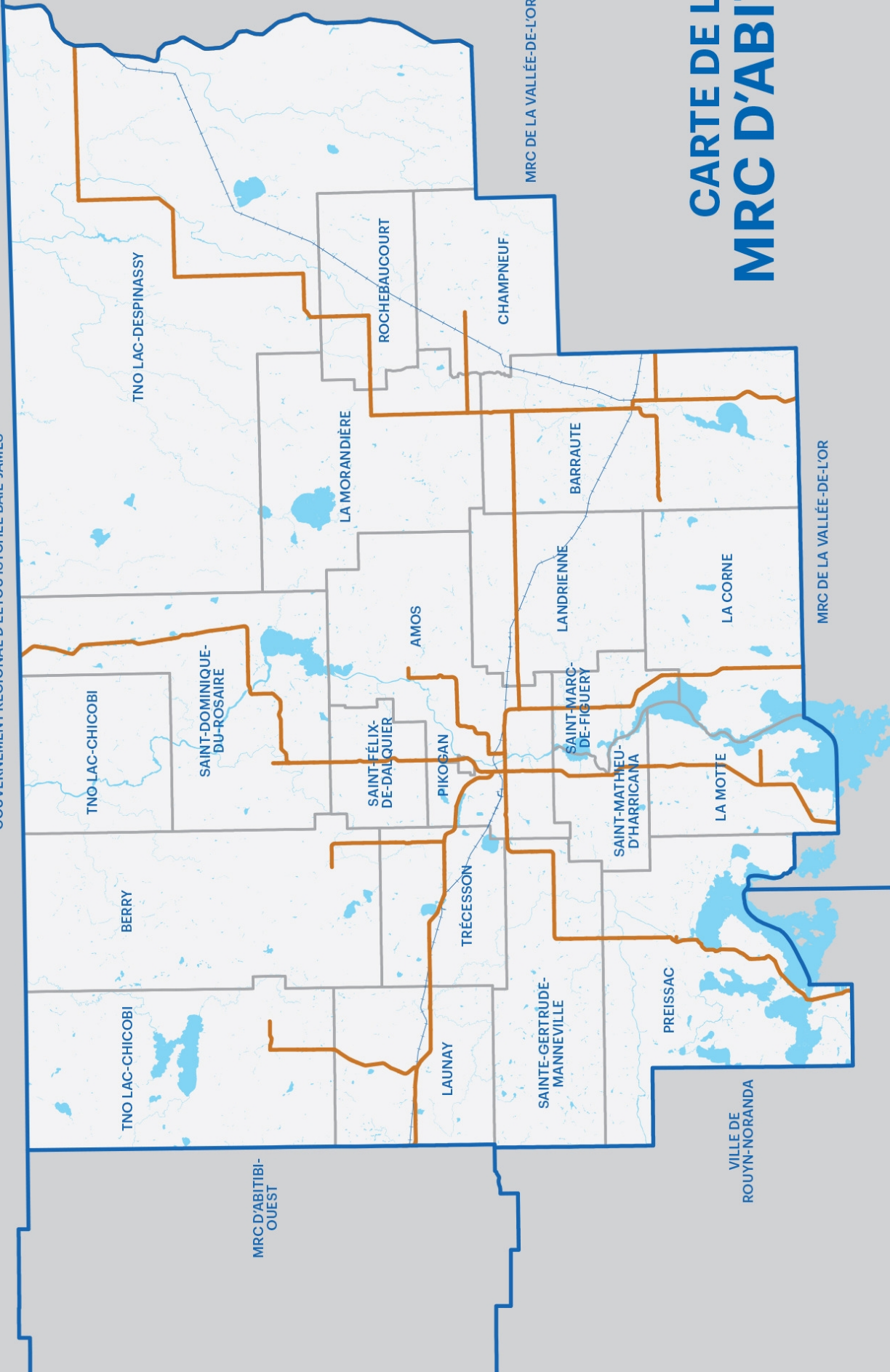


CARTE DE LA VILLE D'AMOS

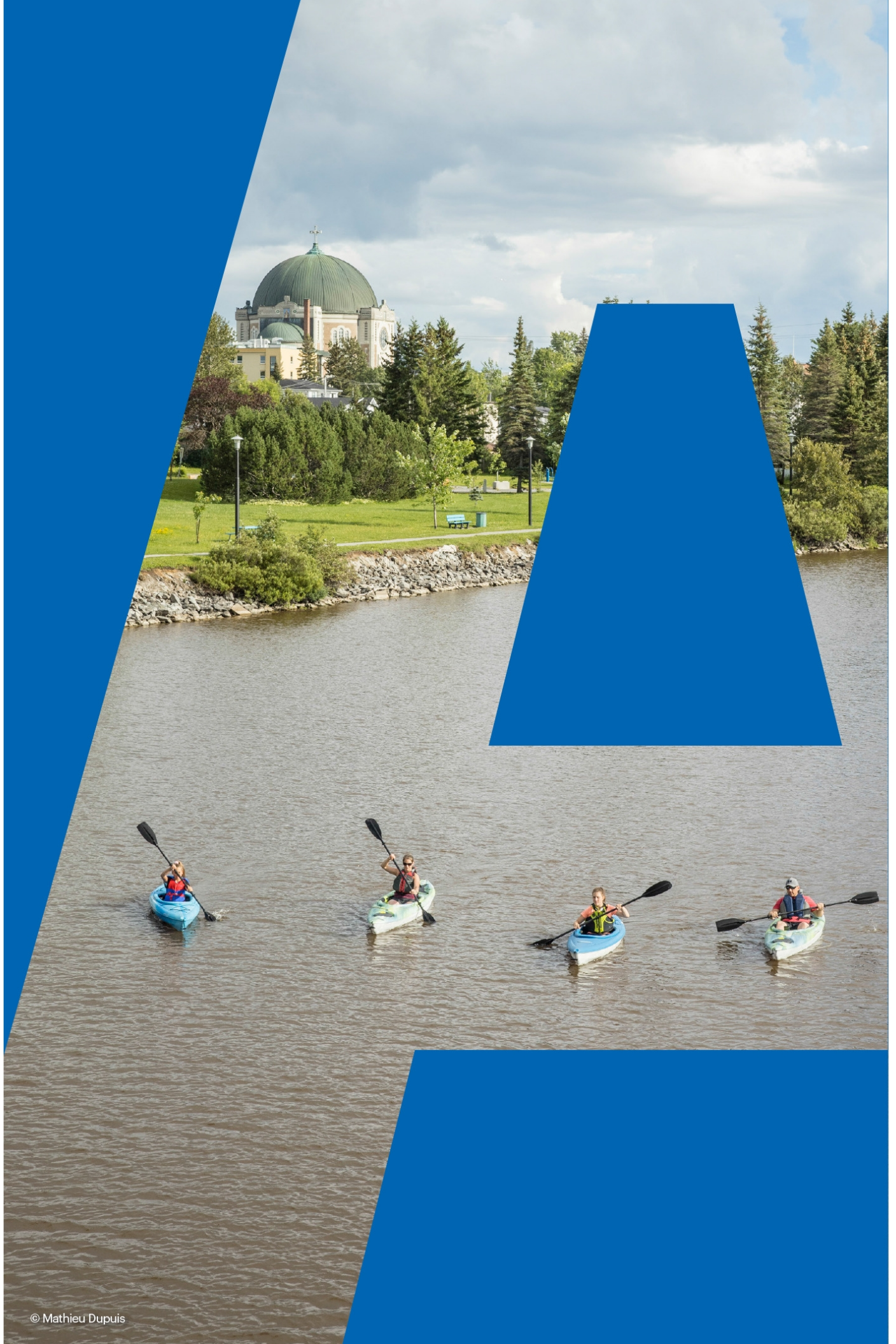


Pour plus de détails : amos.quebec/medias/Carte_Ville_dAmos.pdf

GOUVERNEMENT RÉGIONAL D'ÉYEOU ISTCHÉE BAIE-JAMES



CARTE DE LA MRC D'ABITIBI



Distances routières

Distance des municipalités à partir d'Amos

Barraute	51 km
Berry	25 km
Champneuf	53 km
La Corne	31 km
La Morandière	46 km
La Motte	34 km
Landrienne	15 km
Launay	36 km
Pikogan	3 km
Preissac	37 km
Rochebaucourt	63 km
St-Marc-de-Figuery	16 km
St-Dominique-du-Rosaire	25 km
St-Félix-de-Dalquier	11 km
St-Mathieu-d'Harricana	13 km
Ste-Gertrude-Manneville	21 km
TNO Lac Chicobi	92 km
TNO Lac-Despinassy	75 km
Trécession	22km

Se repérer dans la région et la province à partir d'Amos

Région de l'Abitibi-Témiscamingue

La Sarre	97 km
Rouyn-Noranda	106 km
Val-d'Or	70 km
Ville-Marie	241 km

Province de Québec

Chibougamau	390 km
Gatineau	529 km
Matagami	185 km
Montréal	593 km
Québec	829 km
Radisson	801 km

Conseils d'ami

Des ordinateurs avec accès internet sont disponibles pour toi gratuitement (16 à 35 ans) au MRAR et à moindre coût à la bibliothèque d'Amos.

Tour des municipalités

Amos

Hôtel de Ville
182, 1ère Rue Est
Amos, (Qc)
J9T 2G1
Tel. : 819 732-3254

Amos, un milieu de vie où l'environnement s'insère spontanément dans la ville.

- Une eau pure provenant directement de la nature.
- Une ville prospère en plein développement.
- Une qualité de vie d'une richesse inestimable.

Barraute

Bureau municipal
481, 8e Avenue
Barraute (Qc)
J0Y 1A0
Tel. : 819 734-6574

Barraute, une qualité de vie incomparable et une multitude de services dans un climat calme et sécuritaire.

- Le Mont-Vidéo, un centre récréotouristique quatre saisons.
- Une position géographique intéressante au centre d'Amos, Val d'Or et Senneterre.
- Un enseignement préscolaire, primaire et secondaire de qualité.

Berry

Bureau municipal
274, Route 399
Berry (Qc)
J0Y 2G0
Tel. : 819 732-1815

Berry, un endroit où il fait bon vivre!

- Des gens fiers et accueillants.
- Une tranquillité et de grands espaces.
- De nombreux lacs entourés de forêt.

Champneuf

Bureau municipal
12, 6e Avenue Nord
Champneuf (Qc)
J0Y 1E0
Tel. : 819 754-2053

Champneuf, où la jeunesse côtoie l'expérience...

- Prend part à un regroupement de municipalité constituant la cellule d'aménagement des Coteaux.
- Le Lac à Charles, à 20 km du village.
- Un casse-croute à proximité : Le Casse-Croute MaTelle.

La Corne

Bureau municipal
351, Route 111
La Corne (Qc)
J0Y 1R0
Tel. : 819 799-3571

La Corne, j'y crois!

- Une ville dynamique.
- Des gens fiers.
- Une population engagée.

La Morandière

Bureau municipal
204, Route 397
La Morandière (Qc)
J0Y 1S0
Tel. : 819 734-6143

La Morandière, c'est la nature qui vous appelle

- Le Gala des musiciens amateurs.
- Le Lac Castagnier et sa halte routière.
- Le Parc des Pionniers ; une forêt nourricière et un jardin communautaire.

La Motte

Bureau municipal
349, Chemin St-Luc
La Motte (Qc)
J0Y 1T0
Tel. : 819 732-2878

La Motte, un espace de culture

- Un endroit de villégiature.
- Un lieu paisible.
- Un village qui attire des gens créatifs.

Tour des municipalités

Landrienne

Bureau municipal
158, Principale Est
Landrienne (Qc)
J0Y 1V0
Tel. : 819 732-4357

Landrienne, de génération en génération.

- Des citoyens actifs, impliqués et engagés dans la réalisation de projets collectifs.
- Tous les cycles du primaire sous un même toit, avec davantage d'éducation physique et d'anglais.
- Des activités organisées par des bénévoles et des comités de citoyens tout au long de l'année.

Launay

Bureau municipal
843, des Pionniers
Launay (Qc)
J0Y 1W0
Tel. : 819 796-2545

Launay, pour profiter d'une belle tranquillité et de services de qualités.

- Une entraide remarquable entre les citoyens.
- Une population démontrant une grande ouverture.
- Des gens accueillants.

Pikogan

Conseil de la première
Nation Abitibiwinni
45, rue Migwan
Pikogan (Qc)
J9T 3A3
Tel. : 819 732-6591

Pikogan, une communauté accueillante et fière de promouvoir et protéger le patrimoine culturel et artisanal.

- Des valeurs de partage, d'authenticité et de sagesse.
- Le pow wow : un événement annuel à ne pas manquer.
- Une population active, fière et mobilisée.

Preissac

Bureau municipal
6, des Rapides
Preissac (Qc)
J0Y 2A0
Tel. : 819 732-4938

Preissac, ça bouge!

- La tour d'observation offre une vue panoramique, hors du commun.
- La passerelle des rapides, accessible pour tous, -permet une promenade enchanteresse .
- Le sentier de la roche et les sentiers de vélos de montagne.

Rochebaucourt

Bureau municipal
20, Chanoine Girard
Rochebaucourt (Qc)
J0Y 2J0
Tel. : 819 754-2083

Rochebaucourt, où structures patrimoniales côtoient la nature.

- Le sentier des Rapides.
- Une scène permanente intérieure avec artistes professionnels.
- Un aréna couvert.

St-Marc-de-Figuery

Bureau municipal
162, chemin des Prés, C.P.
12
Saint-Marc-de-Figuery (Qc)
J0Y 1J0
Tel. : 819 732-8501

Saint-Marc-de-Figuery, vous accueillir, c'est dans notre nature!

- Un milieu de vie ayant des services de proximité, des activités sociales, culturelles, communautaires et sportives.
- Un milieu de vie aux paysages harmonisés entre son exploitation et sa villégiature.
- Un milieu de vie agréable, accueillant et paisible.

St-Dominique-du-Rosaire

Bureau municipal
235, Rue Principale
Saint-Dominique-du-Rosaire (Qc)
J0Y 2K0
Tel. : 819 727-9544

St-Dominique-du-Rosaire, idéale pour les amoureux d'espace et de nature.

- Le sentier et site d'observation des Collines Béarn est muni d'un sentier pédestre qui vous mène à une tour d'observation dévoilant un merveilleux panorama.
- Le complexe sportif Benoit Rousseau, idéal pour pratiquer le patinage libre et le hockey, et abrite également le local jeunesse.
- Une bibliothèque faisant partie du réseau Biblio.

Tour des municipalités

St-Félix-de-Dalquier

Bureau municipal
41, Rue de l'Aqueduc
Saint-Félix-de-Dalquier (Qc)
J0Y 1G0
Tel. : 819 727-1732

St-Félix-de-Dalquier, nos valeurs sont familiales.

- Une municipalité où les loisirs sont très importants
- Des infrastructures qui réussissent à combler les petits comme les grands
- Un territoire agricole où on y retrouve des terres cultivées

Ste-Gertrude-Manneville

Bureau municipal
2, rue de l'École
Sainte-Gertrude-
Manneville (Qc)
J0Y 2L0
Tel. : 819 727-2244

Ste-Gertrude-Manneville, là où l'agriculture rime avec la nature!

- Une municipalité ayant deux comités de sports et de loisirs, qui sont tous deux axés sur les activités de sports et de plein air
- Le camp Carcajou, un camp en pleine forêt, ouvert à tous pour profiter de ce que la nature boréale nous offre tout au long des quatre saisons
- Une municipalité en plein développement, jeune, dynamique et impliquée!

St-Mathieu d'Harricana

Bureau municipal
203, Chemin Lanoix
Saint-Mathieu-d'Harricana
(Qc)
J0Y 1M0
Tel. : 819 727-9557

St-Mathieu-d'Harricana, une population dynamique et « Eaudacieuses » qui apprécie ce milieu de vie et de villégiature

- La présence de l'esker St-Mathieu-Berry et de la ligne de partage des eaux
- Des activités familiales et des infrastructures de plein air
- La beauté du paysage ; une faune et une flore diversifiées

TNO Lac-Chicobi

Comité de Citoyens
1255A, Chemin des Rangs 4
et 5
Guyenne (Qc)
J0Y 1L0
Tel. : 819 732-9128

Guyenne au cœur des gens qui y vivent et y travaillent!

- La plus grande pépinière du Québec
- La fierté d'appartenance
- La solidarité

TNO Lac-Despinassy

MRC Abitibi
571, 1ère Rue Est
Amos (Qc)
J9T 2H3
Tel. : 819 732-5356

Despinassy, solitaires et amoureux de la nature seront séduits par ce vaste territoire très peu habité.

- La solitude, la paix, la sérénité
- Une nature omniprésente
- L'immensité du territoire

Trécesson

Bureau municipal
314, Rue Sauvé, C.P. 9
Trécesson (Qc)
J0Y 2S0
Tel. : 819 732-8524

Trécesson, nous avons à cœur la famille.

- Nos espaces verts, tels que le Parc Auger-Legault, la halte municipale et l'arboretum
- De nombreux lac dont cinq habités
- Une ligne de partage des eaux délimite les bassins hydrographiques du fleuve Saint-Laurent et de la baie d'Hudson

Pour toutes questions relatives au fonctionnement de votre municipalité, référez-vous aux coordonnées de votre localité. Que ce soit pour l'entretien des chemins, pour la programmation des activités, pour un bris d'aqueduc, etc. quelqu'un vous répondra ou vous référera à la bonne personne.

Intégration sociale





Loisirs, plein air et culture

Hiver comme été, la MRC Abitibi offre une multitude d'opportunités d'activités. Que vous ayez pris racine dans un secteur urbain ou rural, de la plénitude, aux lieux de rencontres, une diversité de choix dynamise le territoire.

La proximité de la nature ouvre la porte à tout amoureux de plein air avec ses sentiers pédestres, de raquettes et de skis de fond, ses voies d'escalade et ses kilomètres de sentiers de motoneige. Ses vastes espaces de nature vierge et ses nombreux lacs font la joie de tous chasseurs et pêcheurs, même l'hiver!

Le patrimoine et la culture sont mis de l'avant par de nombreux bâtiments dont la mission est de rendre accessible cette richesse. Plusieurs municipalités sont dotées du Réseau Biblio qui offre la proximité d'une bibliothèque pour les amateurs de lecture.

Ayant une vie communautaire inspirante, des comités citoyens et les agents de développements des différentes municipalités, organisent régulièrement des activités sur tout le territoire.

Vous aurez accès à toute l'information concernant les activités de la MRC sur le site www.amos-harricana.ca.

Conseils d'ami

- Plusieurs municipalités tiennent un journal local. Les activités de ta localité y seront annoncées.
- Une pochette d'accueil contenant de la documentation sur une panoplie d'activités et d'attrait touristiques t'attend au MRAR.

Champignons en fête



© Mathieu Dupuis

Sports

Le mouvement sportif est une des fiertés de la MRC. Le sport étude est d'ailleurs très encouragé.

Dès le primaire, les jeunes ont la possibilité de se faire initier gratuitement lors d'activités parascolaires. Ils ont ensuite la chance de poursuivre leur passion dans près d'une dizaine de disciplines en programme Sport-études. Pour plus d'information sur les programmes, cherchez « Mouvement Kodiak » sur le site de la Centre de services scolaire Harricana sous l'onglet « secondaire ». www.csharricana.qc.ca

Plusieurs municipalités mettent à la disposition des citoyens des infrastructures modernes qui permettent aux citoyens de tous âges de pratiquer le sport de leur choix à proximité de leur lieu de résidence. Au cours de la dernière décennie, certaines municipalités, comme Barraute, St-Félix-de-Dalquier et Amos, ont d'ailleurs rénové leur complexe sportif pour offrir de meilleurs services aux citoyens. Pour trouver un endroit près de chez vous pour pratiquer votre passion, visitez le site internet de votre municipalité.

Un réseau de voies cyclables a également été aménagé dans plusieurs municipalités. Les citoyens ont l'opportunité de voyager à vélo sur un accotement asphalté et de visiter notre belle MRC.

Pour plus d'information, ou pour obtenir la carte des voies cyclables de la MRC Abitibi, visitez le site internet de la Ville d'Amos sous l'onglet « LOISIRS ET CULTURE ». www.ville.amos.qc.ca

Conseils d'ami

Deux événements par année sont organisés pour faciliter l'inscription des citoyens aux activités sportives et artistiques. Vous pouvez vous informer sur l'INSCRIPT-Ô-LOISIRS en appelant au Complexe sportif d'Amos au 819 732-2781.

Piste cyclable d'Amos



Implication

C'est bien connu, l'une des clés pour une intégration rapide dans un nouveau milieu est de s'impliquer. Bonne nouvelle ! Ce n'est pas les opportunités qui manquent

La MRC s'est d'ailleurs dotée d'une politique culturelle qui prône la reconnaissance et la valorisation de l'implication citoyenne. Chaque année, de nombreux comités et organisations sont à la recherche de bénévoles pour aider à la mise en place et à la réalisation d'activités. C'est l'occasion de développer votre sentiment d'appartenance à votre nouvelle communauté.

Des organismes offrent l'occasion de faire des cuisines collectives. Préparer et partager un repas en groupe est une occasion de rêve pour échanger avec vos nouveaux voisins. Pourquoi ne pas y partager une recette de votre terroir? Les participants seront ravis de découvrir de nouvelles idées.

Vous avez envie de prendre part à la prise de décision de certains organismes? Plusieurs d'entre eux sont à la recherche de membres pour siéger sur leur conseil d'administration. Informez-vous auprès de la Corporation de développement communautaire au 819 732-6776 ou via leur site web www.cdcamos.org.

Pour trouver des offres d'implication et nommer votre intérêt à vous impliquer au sein de votre communauté, visiter le site internet du MRAR sous l'onglet « emploi et implication ». www.mrar.qc.ca

Conseils d'ami

- Même si une organisation n'affiche pas d'offre d'implication, n'hésite pas à proposer tes services aux organismes qui t'intéressent. Peut-être ont-ils des besoins nonaffichés ou à venir.
- Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable : plusieurs événements culturels remercient leurs bénévoles en leur offrant des accès gratuits aux spectacles.
- N'hésites pas à aller vers les gens pour leur faire découvrir qui tu es et d'où tu viens. Les gens ont souvent la crainte de déranger et plusieurs apprécieraient apprendre à te connaître.



Emplois/Études





Portrait économique de la MRC

Le marché étant favorable à l'emploi, la MRC se distingue par une offre d'emploi particulière en foresterie et dans les vastes corps de métiers qu'offre le monde des mines.

Assistance en recherche d'emploi

Plusieurs organismes en employabilité sont disponibles pour vous guider dans votre recherche d'emploi.

Le Mouvement de la relève d'Amos-région

Services pour les jeunes de 16 à 35 ans favorisant l'intégration sociale et professionnelle et ce, sans égard à leur statut social ou économique.

162 boulevard Mercier, suite #2
Amos (Québec), J9T 2P3
Tél. : 819 732-8739
www.mrar.qc.ca

Vision-Travail

Service d'aide au développement de l'employabilité de personnes aux prises avec des difficultés d'intégration sur le marché du travail.

509, 1ère Rue Ouest
Amos (Québec), J9T 2M6
Tél. : 819 727-2359
www.vision-travail.qc.ca

Emploi-Québec

Services d'emploi spécialisés aux personnes pouvant entreprendre une démarche qui, à terme, les conduira à intégrer le marché du travail ou à s'y maintenir.

262, 1ère Avenue Est
Amos, QC J9T 1H3
Tél. : 819 444-5287
www.emploi-quebec.gouv.qc.ca

Orpaire Focus 50 ans et +

Services pour les personnes de 50 ans et plus. Planification, organisation et réalisation d'activités et événements reliés à l'emploi pour ce groupe d'âge.

113, boulevard Mercier
Amos (Québec), J9T 2P2
Tél. : 1 877 825-1032
groupeorpair.com/

Emploi et développement de Pikogan

Services pour les personnes autochtones vivants à Pikogan. Formation, recherche d'emploi et aide financière de dernier recours.

55, rue Migwan
Pikogan (Québec), J9T 3A3
Tél. : 819 732-3358
pikogan.com/fr/page/1027103

CDRHPNQ

(Centre de service urbain de Val-d'Or de la Commission de développement des ressources humaines des Premières Nations du Québec)

Offrir des services et programmes d'emploi et de formation à la clientèle autochtone vivant en milieu urbain, soit les Premières Nations, les Inuits et les Métis.

190 avenue Perrault
Val-d'Or (Québec) J9P 2H5
Tél. : 1 877 874-6605
www.cdrhpnq-fnhrdcq.ca/strategie-urbaine

Possibilités d'études

L'éducation est un des pôles d'excellence de la MRC Abitibi. Du primaire à l'université, tous ont accès à des opportunités d'études de qualité. Un cheminement scolaire s'ouvre à vous :

- Niveau primaire : vous aurez le choix entre une éducation conventionnelle ou alternative, ainsi qu'à une possibilité de concentration musique;
- Niveau secondaire : plusieurs programmes Sport-études ainsi que concentrations artistiques sont à votre portée;
- Niveau post-secondaire : les formations professionnelles, collégiales et universitaires vous offrent l'opportunité de développer vos compétences pour votre future carrière.

Selon votre vision d'avenir, voici différents établissements qui pourront vous orienter dans vos choix :

Primaire

Près de 20 écoles
Toutes accessibles par transport scolaire.

Secondaire

2 écoles, 3 pavillons
Situés à Amos et à Barraute.

Éducation des adultes Formation professionnelle

Pavillons à Amos et à Barraute

3 pavillons, 17 programmes

Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue

Campus actif avec près de 200 étudiants

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Formations du 1er au 3e cycle

Regroupés sous le même toit, voici les coordonnées des principaux établissements où des professionnels sauront répondre à vos questions concernant la liste des écoles, des cours et des horaires :

341, rue Principale Nord, Amos (Québec), J9T 2L8

Centre de services scolaire
Harricana

Tél. : 819 732-6561
www.csharricana.qc.ca

Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue, campus d'Amos

Tél. : 819 732-5218
www.cegepat.qc.ca

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, campus d'Amos

Tél. : 819 732-8809
www.uqat.ca

L'arrivée





Se loger

Saviez-vous qu'il y a plusieurs types de logements offerts sur le territoire ?

- Logements privés
- Habitations à loyer modique (HLM)
- Logements communautaires
- Coopératives d'habitation

Vous trouverez un document explicatif qui démystifie leurs différences et qui informe sur les différents programmes de soutiens au logement sur le site internet de la Corporation de développement communautaire d'Amos sous l'onglet « PUBLICATIONS ». Vous y retrouverez également les critères d'admissibilités ainsi que les coordonnées nécessaires à vos recherches. www.cdcamos.org

Plusieurs outils sont disponibles pour vous aider dans votre recherche de logement. Vous trouverez une liste de logements et de maisons privées à louer, mise à jour régulièrement, disponible au MRAR et à la Maison du tourisme.

Maison du tourisme

892, route 111 Est
Amos (Québec), J9T 2K4
Tel. : 819 727-1242

Il existe plusieurs page Facebook qui affichent des logements à louer. N'hésitez pas à faire une recherche avec les mots clés « logement » et « Amos » pour les trouver. www.facebook.com

Vous pouvez également trouver une section Logements à louer en consultant le lien suivant : www.mediat.ca/annonces

Conseils d'ami

Plusieurs propriétaires ne font pas la promotion de leur logement à louer. Ils indiquent que leur logement est disponible seulement par une annonce dans la fenêtre de leur immeuble. Une promenade dans le secteur où tu souhaites habiter pourrait te faire dénicher ton futur logis !

Trouver une garderie

Qu'on parle de Centre de la petite enfance (CPE) ou de garderie en milieu familial, des outils sont à votre disposition pour trouver l'endroit qui convient à votre enfant. Ayant une expertise reconnue par le milieu, si vous contactez le MRAR, une personne prendra le temps de répondre à vos questions.

Consultez le site internet « la place 0-5 » qui est l'unique guichet d'accès aux services de garde du Québec. Vous pourrez consulter les différentes options qui s'offrent à vous et inscrire votre enfant sur la liste d'attente des services de garde en installation.
1-844-270-5055 / www.laplace0-5.com

Le site internet « mon milieu familial » permet de trouver une garderie près de chez vous et d'obtenir des informations sur les places disponibles.
www.monmilieufamilial.org

On démêle le tout :

CPE en installation?

Le Centre de la Petite Enfance en installation est un établissement subventionné par le gouvernement. C'est un endroit où tous les éducateur(trice)s sont formés comme éducateur(trice)s à l'enfance. Chaque éducateur(trice) est responsable d'un groupe d'enfants du même âge. Le centre offre des programmes éducatifs et de routine préparant au milieu scolaire.

CPE en milieu familial?

Ce sont des garderies affiliées au bureau coordonnateur des CPE. L'éducateur(trice) doit suivre minimalement la formation donnée par le CPE et avoir reçu une formation sur la réanimation cardiorespiratoire (RCR). Le CPE en milieu familial est supervisé et soumis à la réglementation des CPE. Elle est également subventionnée par le gouvernement et offre aussi un programme éducatif dans un environnement de type familial.

Garderie privée?

C'est une garderie en milieu familial gérée par une personne indépendante. Elle n'est ni supervisée par un CPE ni subventionnée. Les parents peuvent toutefois demander un remboursement partiel des frais au gouvernement.

Conseils d'ami

Joins le groupe facebook « Garderie Amos et les environs ». Plusieurs garderies y annoncent leurs places disponibles. Les parents peuvent aussi y annoncer leur besoin.

Coup de pouce financier

Les temps sont plus durs et vous avez besoin d'un coup de pouce pour arriver financièrement ? Voici des organismes qui peuvent vous aider:

Banque alimentaire

L'accueil d'Amos

401, 1ère Rue Ouest

Amos (Québec)

J9T 2M3

Téléphone : 819 727-1984

L'accueil d'Amos fait la distribution de nourriture dans différents points de service de la MRC. Renseignez-vous auprès des intervenants pour faire l'évaluation de vos besoins.

Friperies

La MRC compte plusieurs friperies qui permettent d'obtenir, à moindre coûts, des vêtements, meubles, vaisselle, jouets et plus encore.

Les crédits et déductions d'impôts

Au Québec, les citoyens sont dans l'obligation de remplir un rapport d'impôt annuellement et ce pour les 2 paliers de gouvernement, provincial (Québec) et fédéral (Canada).

Savez-vous qu'il existe des crédits et déductions offerts par les gouvernements lorsque vous habitez dans une région ressource comme la nôtre?

Crédit d'impôt pour nouveau diplômé travaillant dans une région ressource éloignée

Vous êtes diplômé depuis 2 ans et moins? Vos fonctions dans votre nouvel emploi sont liées au domaine de spécialisation dans lequel vous avez reçu la formation qui vous a mené à l'obtention d'un diplôme reconnu? Vous pouvez être admissible à un crédit d'impôt important lors de votre prochaine déclaration. Vérifiez auprès de Revenu Québec si vous êtes admissible.

Déduction pour déménagement

Vous avez déménagé pour occuper un emploi ou exploiter une entreprise, ou vous avez déménagé pour fréquenter une université, un collège ou un autre établissement d'enseignement comme étudiant à temps plein inscrit à un programme de niveau postsecondaire?

Vous vous êtes rapproché d'au moins 40 kilomètres de votre nouveau lieu de travail ou d'étude?

Vous êtes probablement admissible à demander une déduction de revenu lors de votre prochain rapport d'impôt tant au provincial qu'au fédéral.

Crédit d'impôt pour l'achat d'une habitation

Il s'agit d'un crédit que vous pourriez demander tant au provinciale qu'au fédérale. Pour avoir droit à ce crédit, plusieurs conditions s'appliquent. Vous pouvez vérifier si votre nouvelle maison est admissible auprès des gouvernements en vous référant à leur site internet, en les appelant ou en contactant un spécialiste en impôts comme un comptable.

Crédit pour les travailleurs d'expérience

Au Québec, depuis 2018, les salariés âgés de 61 ans ou plus peuvent bénéficier de ce crédit non remboursable tout dépendant de leur niveau de revenus.

Réclamation de frais médicaux

Sur les rapports d'impôts, nous pouvons réclamer un pourcentage de vos frais médicaux dont les médicaments, les frais de dentistes, d'optométristes, etc. Plusieurs personnes ignorent également que nous pouvons réclamer à titre de frais médicaux, tant au fédéral qu'au provincial, les frais de déplacement pour obtenir des soins à plus de 40 km de notre domicile.

Revenu Québec

Tel. : 1 800 267-6299

www.revenuquebec.ca

Agence du revenu du Canada (ARC)

Tel. : 819 797-4295

www.canada.ca

Conseils d'ami

Au Canada, il est demandé, à chaque citoyen, de remplir ses rapports d'impôt et de les transmettre au plus tard le 30 avril pour l'année d'imposition précédente (exemple : 30 avril 2019 pour la déclaration d'impôt de 2018). Par contre, pour t'aider à réclamer les montants auxquels tu as droits lors de la période de déclaration d'impôt annuelle, tu peux demander à un spécialiste, comme un comptable, de produire tes rapports d'impôt.

Plusieurs logiciels et sites internet sont accessibles pour t'aider à produire toi-même tes rapports d'impôt.

Services de santé





Un médecin de famille : comment et pourquoi

Avoir un médecin de famille à proximité est important pour garder le cap sur notre santé. Votre médecin de famille travaille en étroite collaboration avec vous. Tel un gardien de phare, il vous guidera dans le système de santé et vous permettra de rencontrer les bons spécialistes si le besoin s'en fait sentir.

Vous souhaitez trouver un médecin de famille à proximité de votre nouveau lieu de résidence? Voici comment faire :

Vous n'avez pas de médecin de famille

- Vous pouvez vous inscrire au « guichet d'accès à un médecin de famille » sur le site internet www.gamf.gouv.qc.ca. Une personne vous contactera dès qu'une place se libèrera pour vous.
- Vous pouvez aussi appeler à 811 option 3

Coordonnées des services

Petite inquiétude?

En complément du médecin de famille, les services de santé sont nombreux et ont chacun leur utilité.

- Contactez un(e) infirmier(ère) d'info-santé en appelant au 811, ou à un(e) travailleur (euse) social d'Info-social.
- Demandez à voir un(e) infirmier(ère) ou un(e) pharmacien(ne) à votre pharmacie.
- Passez voir un infirmier(ère) à la santé courante du CLSC 632, 1ère Rue Ouest, Amos (Québec), J9T 2N2, Tel. : 819 732-3271

Besoin de vérifier votre état de santé ou de faire un suivi ?

- Contactez le groupe de médecine familiale (GMF) auquel vous êtes inscrit pour prendre un rendez-vous avec votre médecin de famille ou pour une consultation sans rendez-vous.
 - GMF Les Eskers d'Amos (GMF-U, Clinique médicale Soleil, clinique médicale Le Norois).
641, 4e Rue Ouest, bureau 201, Amos (Québec) J9T 2S1, Tel. : 819 732-6972
 - GMF Harricana (Clinique médicale Amos).
641, 4e Rue Ouest, Amos (Québec) J9T 2S1, Tel. : 819 732-1244
- Vous n'avez pas de médecin de famille
 - Consultez la page [Guide d'accueil](#)
- Tu as entre 12 et 24 ans :
 - La Clinique Jeunesse du CLSC d'Amos offre des services adaptés à une clientèle jeunesse. 3 médecins s'alternent pour offrir une alternative aux patients de moins de 25 ans avec ou sans médecin de famille. Vous devez prendre rendez-vous avant de vous présenter. La clinique est située dans les locaux du CLSC au 2e étage. Tel. : 819 732-3271 poste 4243

S'il s'agit d'une **URGENCE** :

- Composez le 911 pour avoir une assistance immédiate (services ambulancier).
- Sinon, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital d'Amos (Pensez à apporter votre carte d'assurance maladie).

Hôpital d'Amos

622, 4e rue Ouest, Amos (Québec), J9T 2S2, Tel. : 819 732-3341

Autres services



© Mathieu Dupuis





Agents de développement

Un atout de taille s'inscrit dans la stratégie de la MRC pour assurer le dynamisme de son territoire. Des agents de développement sont répartis dans presque toutes les municipalités afin d'assurer une présence continue et un contact régulier avec la population et les divers comités locaux. En stimulant et en accompagnant les acteurs locaux dans leurs projets, l'agent de développement reste à l'affût des besoins et des enjeux de la localité. Vous trouverez le nom de l'agent de développement de votre municipalité sur le site internet de la MRC Abitibi dans l'onglet « MUNICIPALITÉS ». N'hésitez pas à communiquer avec eux si vous avez des questions sur votre nouvelle municipalité ou pour vous y impliquer.

www.mrcabitibi.qc.ca

MRC verte

Borne électrique

La MRC Abitibi se fait un devoir de prendre soin de ce joyau qu'est l'environnement. Elle s'est dotée d'un site internet qu'elle met à votre disposition pour vous aider à trier vos matières résiduelles, ainsi que les objets dont vous souhaitez vous débarrasser. Plusieurs alternatives s'offrent à vous : recyclage, compostage, etc... S'inscrivant dans la lutte aux changements climatiques, ce site est en constante évolution afin de mettre la population à jour sur les tendances écoresponsables.

bottinvert.mrcabitibi.qc.ca

Organismes communautaires

Vous ne connaissez pas les organismes communautaires ? Et pourtant ce système alternatif regorge d'initiatives destinées à la population.

Des gens dévoués pour leurs membres et leur cause travaillent au sein de ces organismes et font de leurs actions des leviers pour faire connaître leurs préoccupations. Le but commun de ces organismes est de tisser un filet social pour éviter que quiconque ne tombe dans l'oubli.

Pour s'y retrouver, consultez le répertoire des organismes et entreprises de la MRC d'Abitibi sur le site internet du MRAR dans l'onglet « Nos ressources ».

www.mrar.qc.ca



© Christian Leduc



© Mathieu Dupuis

Transport

Max + transport collectif est une belle initiative de la MRC d'Abitibi qui facilite le déplacement à travers la MRC.

L'adhésion permet aux membres d'obtenir 50 % de rabais sur les déplacements en taxi ou en autocar et leur permet même d'utiliser gratuitement le transport scolaire pour leur déplacement.



Comment ça fonctionne?

Téléchargez le formulaire d'adhésion que vous trouverez sur le site internet de la MRC. Vous pouvez également le remplir directement au bureau de la MRC.

1. Rendez-vous au bureau de la MRC pour y déposer votre formulaire et pour payer votre cotisation. Vous aurez besoin d'une carte d'identité pour indiquer que vous êtes bien résident de la MRC.
2. Renseignez-vous sur les détails pour chaque option de transport auprès de la personne responsable au bureau de la MRC.
3. Avec la carte de membre, achetez le carnet contenant les coupons échangeables contre du transport dans un des points de ventes.
4. Vous êtes prêts à utiliser un transport collectif !

Pour vos déplacements en taxi, communiquez avec les compagnies de taxi du territoire.

Pour plus d'informations sur les déplacements en autocar et en autobus scolaire, contactez la personne responsable du programme :

MRC d'Abitibi

582, 10e Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1X3
Tel. : 819-732-5356 poste 201
www.mrcabitibi.qc.ca

Services aux immigrants

Vous avez fait un long voyage pour venir vous établir en Abitibi-Témiscamingue ? Vous avez besoin d'un coup de main pour certaines démarches en lien avec votre arrivée aux pays ? Le MRAR est un incontournable pour vous. Toutefois, voici quelques coordonnées d'établissement à proximité qui pourraient vous être utiles :

Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA)

Exemple de services :
Reconnaissance des compétences acquises par une expérience de vie et de travail en fonction d'un programme d'études professionnelles.

850, 1ère Rue Est
Amos (Québec) J9T 2H8
Tél. : 819 732-3223
www.csharricana.qc.ca
(sous l'onglet «Formation professionnelle»)

Bureau de Services Québec d'Amos

Exemple de services :
Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi (PRIIME)

262 1ère Avenue Est
Amos (Québec) J9T 1H3
Tel. : 819 444-5287

Service Canada

Exemple de services :
Orientation relative aux titres de compétences étrangers

Prestations
internationales pour les aînés

Notez bien : ils n'offrent que des services en personne.

502 4e Rue Est
Amos (Québec) J9T 1Y4
www.servicecanada.gc.ca

Centre de formation générale Le Macadam

Exemple de services :
Francisation

Possibilité de cours en soirée

341, rue Principale
Nord, 2e étage
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-2021
poste 2234
www.csharricana.qc.ca

Ministère de l'Immigration

Francisation et Intégration
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr

Coordonnées importantes





Numéros d'urgence

Voici les principaux numéros à avoir sous la main en cas d'urgence :

URGENCE

(ambulance, incendie, police)

Info-santé

Info-social

Centre antipoison du Québec

Ligne d'intervention en prévention du suicide

L'Accueil d'Amos
(Hébergement d'urgence)

Maison Mikana
(femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants)

Hôpital d'Amos
(Centre de santé et de service sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue)

911

811 option 1

811 option 2

1 800 463-5060

1 866 277-3553

819 727-1984

819 732-9161

819 732-3341



Réalisation



Partenaires

DÉFIS *RH*

