

# راهنما پناهندگان اسپانسر شده



TCRI

Table de concertation  
des organismes au service  
des personnes réfugiées  
et immigrantes

این راهنما توسط « نهاد نمایندگی سازمانهای خدمات به مهاجرین و پناهندگان در کبک » تهیه و نگاشته شده است. ما از افراد زیر برای همکاری شان تشکر می کنیم

## هماهنگی و نوشتن؛

سیلوین تیو ، هماهنگ کننده (TCRI)

سیلوی دی مورایس-نوگیرا

ژان ماری کابوتو

میریام کی لون

نوربرت پیچ

کامیل لبات

## طراحی و گرافیک

گرافیکست و صفحه بندی: عزالدین مکبل - فلش گرافیک

## ترجمه و تجدید نظر

ترجمه انگلیسی: ماریسا بری مندر

ترجمه فارسی: شهرزاد ارشدی

ترجمه عربی: میریام کی لون

بازبینی: نوئی ترسیل و کریما عودیا و آرمین برومند

اطلاعات و منابع موجود در این راهنما در ژانویه سال 2021 به روز شده. این اطلاعات به هیچ وجه جایگزین قوانین، سیاست ها یا برنامه های رسمی نیستند.

تهیه و تدوین این راهنما با حمایت مالی وزارت مهاجرت، فرانسویزاسیون و ادغام تازه واردین به عنوان بخشی از برنامه ادغام موفقیت آمیز امکان پذیر شده است.

• این راهنما به زبان فرانسه در وب سایتهای زیر موجود است :  
www.quebec.ca et www.tcric.qc.ca

Aussi disponible en français sur les sites Web suivants : •  
www.quebec.ca et www.tcric.qc.ca

0-1-9817008-2-978 ISBN (نسخه چاپی)

7-2-9817008-2-978 ISBN (نسخه پ د اف PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec, 2021  
@ TCRI 2021

تکثیر متن به شرط ذکر منبع مجاز است.

نمادهای سمبلیک کبک عکس روی جلد

- جغد برقی پرنده رسمی کبک است.
- درخت نمادین کبک توس زرد است.
- زنبق آبی گل نمادین کبک است.

در این متن سعی گردیده برابری و بی طرفی جنسیتی در نگارش لحاظ شوند.

# فهرست مطالب

12	تغییر آدرس .....
12	برای کبک .....
13	برای کانادا .....
<b>14</b>	<b>ادغام و ورود شما به اجتماع .....</b>
14	سلامت جسم و روح .....
14	پوشش خدمات درمانی شما .....
14	اداره بیمه درمانی کبک (RAMQ) .....
15	بیمه دارویی کبک .....
15	برنامه موقت بیمه بهداشتی فدرال (PFSI) .....
16	ارزیابی و پشتیبانی برای سلامت جسمی و روحی .....
16	مراکز درمانی متمرکز .....
16	مراکز خدمات درمانی و اجتماعی محلی (CLSC) .....
17	راهنمای پیدا کردن دکتر خانوادگی .....
17	شماره تلفن اطلاعات مربوط به سلامتی (811) .....
17	شماره تلفن اورژانس (911) .....
17	پشتیبانی عاطفی و حمایت روانی .....
18	زبان فرانسه .....
18	یادگیری زبان فرانسه یک ضرورت است .....
19	تقاضا برای ثبت نام .....
20	بودجه و امور مالی .....
20	شماره بیمه اجتماعی .....
20	حساب بانکی .....
20	کمک هزینه خانواده برای کودکان .....
21	وام اعطا شده برای سفر به کانادا .....
21	هزینه ی زندگی .....

## فهرست مطالب

3	فهرست تماس های ضروری و مهم (شماره تلفن ها و وب سایتها) .....
3	شماره تلفن ها در شرایط ضروری .....
4	مهاجرت .....
<b>4</b>	<b>اطلاعات مفید دیگر .....</b>
5	پیش گفتار .....
5	اهداف این راهنما .....
5	نحوه ی استفاده از این راهنما .....
<b>6</b>	<b>مهاجرت بشر دوستانه به کبک .....</b>
6	برنامه پناهندگان پذیرفته شده در خارج از کانادا .....
6	شاخه ی پناهندگان تحت پوشش دولت .....
6	شاخه اسپانسرشیپی گروهی .....
<b>8</b>	<b>محیط جدید زندگی شما .....</b>
8	کبک .....
8	منطقه و محل زندگی شما .....
8	فرهنگ ، ورزش و تفریح .....
<b>9</b>	<b>استقرار شما در کانادا .....</b>
9	استقبال و پذیرش در فرودگاه .....
10	نقل مکان و استقرار در مکان اقامت جدید .....
10	مسوولیت های اسپانسر شما .....
10	مسکن .....
11	اثاثیه منزل .....
12	ثبت نام برای سرویس های مختلف .....



35	حمل و نقل	21	صرفه جویی در هزینه ها
35	رانندگی در کبک	22	مالیات بر کالاها و خدمات در کبک
35	حمل و نقل عمومی	22	انعام دادن در کبک
36	<b>حقوق شما</b>	22	دسترسی به اعتبار بانکی ( کردیت )
36	حقوق بشر	22	اشتغال
36	منشور حقوق بشر و آزادی های کانادایی	23	وضعیت شغلی و حرفه ای شما در کبک
36	منشور حقوق بشر و آزادیهای کبک	23	کاریابی
36	تبعیض	25	حقوق کار در کبک
36	خشونت خانگی و تجاوز/ آزار جنسی	27	قرارداد کار
37	خشونت خانگی	27	کار سیاه (کار اعلام نشده)
37	تعرض و آزار جنسی	28	مشارکت اجتماعی و کار داوطلبانه
37	حقوق کودکان و نوجوانان	28	مالیات ( کبک و کانادا )
38	حقوق سالمندان	30	تحصیل
39	حقوق اقلیتهای جنسی و جنسیتی	30	مهد کودک
39	ایجاد رعب و وحشت و ارباب اینترنتی	30	سیستم آموزشی کبک
39	حقوق شما بعنوان شخص اسپانسر شده	31	ثبت نام فرزندان شما
39	کارهایی که اسپانسر شما مجاز به انجام آن نیست	32	مشارکت والدین در امور مدرسه
40	در صورت دریافت نکردن پشتیبانی لازم از طرف اسپانسر چه باید کرد؟	32	تدریس رایگان برای کمک در انجام تکالیف و دروس مدرسه
41	<b>خانواده شما در خارج از کانادا</b>	32	تحصیلات بعد از دوره دبیرستان
	اسپانسرشویی در قالب برنامه اسپانسرشویی جمعی (گروهی)	33	تحصیلات در کالج
41	برای یکی از اعضای خانواده و یا نزدیکان که پناهنده می باشد	33	تحصیلات دانشگاهی
41	محدوده زمانی یکساله (One-Year Window)	33	تعادل بین کار و تحصیل
	اسپانسرشویی یکی از اعضای خانواده در قالب برنامه	33	وام و بورس تحصیلی
41	گردهم اوری اعضای خانواده	33	آموزش برای بزرگسالان و ادامه تحصیل برای کسب مهارتهای بیشتر
	اسپانسرشویی همسر، شریک زندگی مشترک (همسر عرفی)	34	ارزشیابی مدارک تحصیلی اخذ شده در خارج از کشور کانادا
42	و کودکان وابسته (تحت سرپرستی)		

## فهرست تماس های ضروری و مهم (شماره تلفن ها و وب سایتها)

### شماره تلفن ها در شرایط ضروری

اورژانس (پلیس، آتش نشانی، حوادث و آمبولانس) .....	۹۱۱
اطلاعات پزشکی (Info Santé) (پرستار و مددکار اجتماعی) .....	۸۱۱
مرکز سم زدایی کبک .....	۱۸۰۰۴۶۳۵۰۶۰
خسونت خانوادگی (SOS) .....	۱۸۰۰۳۶۳۹۰۱۰
خسونت جنسی .....	۱۸۸۸۹۳۳۹۰۱۰
پیشگیری از خودکشی .....	۱۸۶۲۲۷۷۳۵۵۳
پیشگیری از خودکشی نوجوانان .....	۱۸۰۰۵۹۵۵۵۸۰
سواستفاده از سالخورده گان .....	۱۸۸۸۴۸۹۲۲۸۷
خط تلفن کمک به والدین .....	۱۸۰۰۳۶۱۵۰۸۵
خط تلفن کمک به نوجوانان .....	۱۸۰۰۲۶۳۲۲۶۶
تلفن برای کمک به نوجوانان (J'écoute) .....	۱۸۰۰۶۶۸۶۸۶۸
الکل و مواد مخدر - کمک و اطلاعات .....	۱۸۰۰۲۶۵۲۶۲۶
قمار بازی - کمک و اطلاعات .....	۱۸۰۰۴۶۱۰۱۴۰
کمک به دگرباشان جنسی (Gai Écoute -LGBTQ) .....	۱۸۸۸۵۰۵۱۰۱۰

اسپانسرشیپی برادر، خواهر، برادر زاده، خواهر زاده و نوه 42  
 اسپانسرشیپی والدین و پدربزرگها و مادربزرگها ..... 42  
 اسپانسرشیپی فرزندان بالای ۲۲ سال، عموها و دایی ها، خاله ها و عمه ها،  
 پسر عموها و دختر عموها، پسر عمه ها و دختر عمه ها، پسر دایی ها و دختر  
 دایی ها، پسر خاله ها و دختر خاله ها و برادر زاده ها که یتیم نیستند .. 42  
**بازگشت یا سفر به کشور خود** ..... 43  
**برنامه ریزی برای پایان دادن دوره اسپانسرشیپی و تعهد اسپانسرشیپی** . 43

### سوالات متداول ..... 45

1. برنامه پناهندگان در خارج از کشور - اسپانسرشیپی جمعی . 45
2. استقرار و اسکان ..... 46
3. ورود به اجتماع و تطبیق با آن ..... 46
4. تحصیل ..... 46
5. حقوق شما ..... 47
6. خانواده شما در خارج از کانادا ..... 49
7. برنامه ریزی برای پایان دوره تعهد اسپانسرشیپی ..... 49

## مهاجرت

وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و تطبیق فرهنگي (MIFI)

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)  
1 877 864-9191

اداره مهاجرت، پناهندي و شهروندی کانادا (IRCC)

[www.canada.ca](http://www.canada.ca)  
1 888 242-2100

## اطلاعات مفید دیگر

کمیسیون حقوق بشر و حقوق نوجوانان

[www.cdpcj.gc.ca](http://www.cdpcj.gc.ca)  
1 800 361-6477

کمیسیون برای استانداردهای کاری، دستمزد برابر و سلامت و ایمنی شغلی

[www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)  
1 844 838-0808

صلیب سرخ - برنامه پیوند خانوادگی

[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)  
1 800 363-7305

ثبت و احوال وضعیت مدنی

[www.etatcivil.gouv.qc.ca](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca)  
1 877 644-4545

کار یابی و کمک های اجتماعی (وزارتخانه در کبک)

(Emploi Québec)

[www.emploi.quebec.gouv.qc.ca](http://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca)  
1 877 767-8773

اداره بیمه پزشکی و درمانی کبک

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)  
1 800 561-9749

دادگاه اداری مسکن

[www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca)  
1 800 683-2245

شبکه اقدام برای کارهای داوطلبانه

[www.rabq.ca](http://www.rabq.ca)  
1 866 496-4004

مرکز خدمات رسانی به افراد قربانی خشونت

سازمان یافته (RIVO)

[www.rivo-resilience.org](http://www.rivo-resilience.org)  
514 282-0661

خدمات دولت کبک

[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)  
1 877 644-4545

مرکز تغییر آدرس در کبک

[www.adresse.gouv.qc.ca](http://www.adresse.gouv.qc.ca)  
1 877 644-4545

اداره راهنمایی و رانندگی

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)  
1 800 361-7620

انرژی (کاز طبیعی) (Energir)

[www.energir.com](http://www.energir.com)  
1 800 563-1516

اداره برق (Hydro Québec)

[www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com)  
1 888 385-7252

اداره برق - شربروک

(Hydro Sherbrooke)

[www.moncomptehydro.sherbrooke.ca](http://www.moncomptehydro.sherbrooke.ca)  
1 819 821-5622

مهدکودک های رسمی و دارای مجوز

La place 0-5 ans  
[www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

1 844 270-5055

وزارت خانواده

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)  
1 855 336-8568

وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی

[www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)  
1 866 747-6626

آژانس دولتی برای افراد دارای معلولیت

[www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca)  
1 800 567-1465

منابع برای بهداشت روان در کبک

[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)  
1 877 644-4545

## پیش گفتار

### اطلاعات و آموزش را بیشتر

در مورد ارزشهای دموکراتیک جامعه کبک: زندگی در کبک :

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Immigration > S'installer et s'intégrer au Québec

### اهداف این راهنما

این راهنما برای پناهندگان اسپانسر شده نگاشته شده است. هدف از این راهنمایی، همراهی شما در سال اولی است که تحت حمایت برنامه اسپانسر شیبی در کبک می باشید:

- با ارائه اطلاعات لازم در مورد مراحل استقرار شما در کبک.
  - با ارائه اطلاعات درست برای ادغام بهتر و مفید شما در جامعه.
- این راهنما اطلاعاتی را برای تسهیل ادغام شما از زمان ورود به کبک تا پایان دوره تعهد اسپانسر شیبی گردآوری کرده است.

### نحوه ی استفاده از این راهنما

این راهنما به شش بخش تقسیم شده است:

- **پیش زمینه:** اطلاعات عمومی در باره برنامه ی اسپانسر شیبی گروهی پناهندگان و جامعه کبک؛
- **مستقر شدن:** اطلاعات لازم برای پیدا کردن اولین محل سکونت در کبک.
- **ورود به اجتماع یا ادغام:** قدم های مهم پیش رو.
- **حقوق قانونی شما:** اطلاعات مفید برای درک و احترام به ارزشهای جامعه میزبان.
- **اعضای خانواده شما در خارج:** پس از استقرار شما در کبک، ممکن است بتوانید تعدادی از اعضای خانواده تان را برای پیوستن به شما به کبک بیاورید.
- **برنامه ریزی برای پایان دادن دوره تعهد با اسپانسر:** پیشنهاداتی برای تسهیل انتقال و گذر شما از دوره اسپانسر شیبی.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره هر یک از موارد فوق، از شما دعوت می کنیم به وب سایت های ذکر شده در هر بخش مراجعه کنید.

کبک تماماً از اصول همبستگی بین المللی و اهداف کنوانسیون های بین المللی حاکم بر حمایت از پناهندگان پشتیبانی می کند. مهاجرت بشر دوستانه نقش مهمی در کبک ایفا می نماید. زیر شاخه اسپانسر شیبی گروهی برنامه پناهندگان ساکن در خارج به سازمانهای غیرانتفاعی و یاباه گروههایی از ساکنین کبک اجازه می دهد تا امکان برخورداری از حمایتی پایدار و شروع یک زندگی جنید را برای این گروه از پناهندگان مقیم خارج از کانادا فراهم نمایند.

کبک جامعه ایست فرانسه زبان و دموکراتیک. دولت کبک و نهادهای آن بر اساس برتری قانون و سکولاریسم بنا شده اند. به عنوان مثال، حق برابری بدون تبعیض بر اساس جنسیت، در منشور حقوق بشر و آزادی کبک به رسمیت شناخته شده است. این حق هم در عرصه عمومی (بعنوان نمونه در کار) هم در عرصه خصوصی (هچمون در داخل یک خانواده) اعمال میشود.

کبک می کوشد تا مهاجرانی که به اینجا می آیند قادر باشند که متناسب با آروزها و مهارتهایشان بتوانند به زبان فرانسه، بعنوان زبان ادغام و انسجام اجتماعی، در زندگی جمعی مشارکت داشته باشند. امکان ورود افراد از ریشه ها و سرزمین های متفاوت برای رونق کبک بسیار اهمیت دارد. همه افراد جامعه از نظر ارزش و کرامت انسانی برابر هستند و از حمایت برابر در برابر قانون برخوردارند. افراد آزاد هستند طبق اعتقادات خود زندگی کنند و بارعبایت قانون و احترام و ارزش گذاری برای تنوع فکری و فرهنگی، زندگی خود را پیش ببرند



### شاخه اسپانسرشیپی گروهی

ساکنان کبک و یاسازمانهای غیر انتفاعی همبستگی خود را با پناهندگان خارج از کانادا اعلام نموده اند. در همین راستا، این افراد یاسازمانها، تعهدنامه ای را در مقابل اداره مهاجرت کبک امضا نموده اند. آنها شما را از همان بدو ورودتان به فرودگاه مورد استقبال قرار می دهند و به مدت یکسال شما را تحت حمایت خود خواهند داشت. از طریق این برنامه است که شما در کبک اقامت گزیده اید و همه افراد طرف این برنامه دارای حقوق و مسئولیت هایی هستند.

در پایان این راهنما مجموعه ای از سوالات متداول آمده است. در این بخش میتوانید سوالات رایجی را که در باره هر یک از بخشها آمده، مطالعه نمایید. با گذشت روزها، هفته ها و ماه ها می توانید برای درک بهتر مراحل مختلف ادغام خود و شناخت بیشتر کبک به این راهنما مراجعه کنید. شما می توانید از این راهنما در طول سال اول حضور خود در کبک و در کل دوره استقرار و ادغام خود استفاده کنید. همچنین توصیه می گردد با مراجعه به سایت [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) بخش مربوط به استقرار و ادغام در کبک (S'installer et s'intégrer au Québec) را مطالعه بفرمایید.

### مهاجرت بشر دوستانه به کبک

#### برنامه پناهندگان پذیرفته شده در خارج از کانادا

برنامه پناهندگان پذیرفته شده در خارج از جایگاه ویژه ای در سیاستهای مهاجرت بشر دوستانه کبک برخوردار است. این برنامه اجازه می دهد تا پناهندگان پذیرفته شده در خارج به کانادا آمده و در کبک اسکان داده شوند. لازم به ذکر است که از زمان ورود به کانادا، این دسته از پناهندگان دارای اقامت دائم می باشند. این وضعیت اقامتی باعث می گردد که این افراد از اکثر مزایای ارائه شده به شهروندان کانادایی بهره مند شوند؛ از جمله: داشتن بیمه درمانی، زندگی، کار یا تحصیل در کانادا. همچنین پس از گذشت زمانی مشخص، این افراد میتوانند برای گرفتن شهروندی کانادا نیز اقدام کنند. برنامه پناهندگان در خارج شامل دو بخش است.

#### شاخه ی پناهندگان تحت پوشش دولت

در این بخش دولت کبک، به کمک سازمانهای خدمات اجتماعی، پناهندگان را در تمامی مراحل ادغامشان در کبک همراهی می کنند.





## اسپانسرشیپ گروهی : مسوولیتها

دولت	اسپانسر	شخص اسپانسر شده
<p>دولت کبک مسئول است بطور رایگان تمامی خدماتی که شامل حال شهروندان کبک میشود را در اختیار شما نیز بگذارد.</p> <p>از جمله این خدمات می توان به آموزش زبان فرانسه، تحصیل و کمک برای ورود به بازار کار اشاره نمود. این خدمات در بخش سوم این راهنما با عنوان ادغام شما بیشتر معرفی خواهند شد.</p>	<p>اسپانسر شما متعهد شده است تا نیاز های اساسی شما و اعضای خانواده که شما را در کبک همراهی میکنند را بر آورده کند. اسپانسر شما باید مسکن و میلمان مناسب برای شما فراهم کرده ،، شرایط حمل و نقل شما را تسهیل کند و از داشتنن غذای لازم و همچنین لباس مناسب برای آب و هوای کبک اطمینان حاصل کند.</p> <p>اسپانسر همچنین متعهد شده است تا شما را در انجام کار های اداری اولیه یاری نموده و همچنین به ادغام شما در جامعه کبکی یاری رساند . به عنوان مثال کمک ها شامل همراهی شما برای ثبت نام در خدمات عمومی و برنامه ها و کمک به شما در یادگیری زبان فرانسه و یا جستجوی برای کار می باشد</p> <p>این تعهد ، که هم اخلاقی و هم مالیست ، در یک توافق نامه رسمی با دولت کبک تعیین شده است. برای واجد شرایط شدن در این قرارداد ، اسپانسر یا اسپانسر های شما باید ثابت کنند که شرایط یا امکانات مالی تعیین شده توسط دولت کبک را دارا هستند.</p> <p>در مجموع ، اسپانسر شما مسئول انتقال کلیه اطلاعات لازم به شما جهت تسهیل ادغام در کبک می باشد.</p>	<p>اگر تغییرات مهم یا مشکلی در مدت یکساله تعهد اسپانسرشیپی برای شما رخ دهد ، موظف هستید تا اسپانسر خود را از آن تغییر یا مشکل مطلع کنید . برای مثال میتوان به این موارد اشاره نمود: بارداری ، فرصت کار ، مشکل در ارتباط با مسکن ، به مشکل برخوردن فرزند شما در مدرسه ، یا سایر مواردی که می تواند مسوولیت های اسپانسر شما را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین هرگونه تغییر آدرس را حتما به اسپانسر خود اطلاع دهید.</p> <p>شما باید اسپانسر خود را در مورد چگونگی تامین نیاز های اولیه خود آگاه کنید. در صورت لزوم ، باید اقدامات مربوط به دریافت کمک مالی بالادست کمک های مالی از دولت کبک را حتما به آنها اطلاع دهید</p> <p>در بخش &lt; حقوق شما &gt; در این راهنما می توانید توصیه هایی را در ارتباط با موارد بروز احتمالی مشکل با اسپانسر مطالعه نمایید.</p> <p>شما باید تمام تلاش خود را برای ادغام در جامعه کبک انجام دهید.</p>

برای اطلاعات بیشتر  
در باره جامعه کبک:

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Immigration > S'installer et s'intégrer au Québec >  
Partager les valeurs clés du Québec

منطقه و محل زندگی شما

کبک به ۱۷ منطقه اداری تقسیم شده است. هر کدام از این مناطق منابع و ویژگی های دارند که آنان را از دیگر مناطق متمایز می کند.

برای آشنایی بهتر با جامعه و منطقه ای که در آن زندگی می کنید بهترین راه پرسش و خواستن راهنمایی از اسپانسر تان است.

اکثر قریب به اتفاق مناطق و کامیونیتی هادر کبک دارای وب سایت هستند که به راحتی می توانید اطلاعات راجع به خدمات موجود در منطقه تان را در آن بصورت اکثر ارایگان پیدا کنید .

برای اطلاعات بیشتر

◀ درباره مناطق مختلف اداری:

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > Immigrer au Québec > Où S'installer

فرهنگ، ورزش و تفریح

وقتی مردم به کبک وارد میشوند، بسیاری آن را پلی بین قاره اروپا و آمریکا می بینند، که در معماری، فرهنگ و آشپزی کبک منعکس شده است. بهترین راه برای لذت بردن و آشنایی با فرهنگ کبک این است که بیرون بروید و در بسیاری از فعالیتهای که در منطقه محل زندگی تان یا در شهر به صورت رایگان توسط شهرداری ارائه میشود، شرکت کنید. شرکت در فعالیت های ورزشی و فرهنگی به شما کمک می کند جامعه کبک را درک کرده و همچنین با افراد جدید آشنا شوید. این امر ادغام شما را تسهیل می کند.

مساحت کبک بیش از ۱۶۰۰.۰۰۰ کیلومتر مربع است. بیش از ۸ میلیون جمعیت دارد. مرکز استان کبک شهر کبک می باشد و بزرگترین شهر این ایالت مونترال است. کبک به دلیل جمعیت غالباً فرانسه زبان و ترکیب متفاوت و غنی فرهنگی دارای کاراکتر منحصر به فردی است .

در بین ۱۰ استان کانادا کبک دارای بیشترین مساحت است. جامعه کبک بر اساس منشور حقوق و آزادیهای بشر و منشور زبان فرانسه که آن را به زبان رسمی کبک تبدیل کرده است ، اداره میشود. فرانسه زبان عمومی مشترک ، زبان ادارات دولتی، زبان معمول برای کار ، آموزش، ارتباطات و تجارت است.

جامعه ای مدرن، کبک به دلیل سیستم سیاسی دموکراتیک و خدمات عمومی خود بسیار مشهور است. کبک خدمات اجتماعی و خدمات کامیونیتی بسیاری را به شهروندان ارائه می دهد. اقتصاد متنوع کبک مبتنی بر بهره برداری از منابع طبیعی فراوان داخلی و اقتصاد آن به موازات پیشرفت در فناوری اطلاعات و سایر بخشهای پیشرفته در حال رشد است.

جشن ملی کبک ۲۴ ژوئن است، که تعطیل عمومی است.

ارزشهای دموکراتیک و کبکی مدرج در منشور حقوق و آزادیهای بشر

- کبک جامعه ای فرانسه زبان است؛
- کبک جامعه ای دموکراتیک است؛
- کبک جامعه ای است بر پایه حقوق و مسوولیتهای مردان و زنان کبک؛
- کبک جامعه ای است که تساوی حقوق زنان و مردان را به رسمیت شناخته و از آن محافظت می نماید.

# استقرار شما در کانادا

## استقبال و پذیرش در فرودگاه

در زمان ورود به فرودگاه، مدارک رسمی از طرف این مراجع رسمی در اختیار شما قرار داده میشود:

اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا IRCC

- گواهی تایید اقامت دانم
- گواهی پذیرش موقت بیمه درمانی دولت فدرال
- گواهی پذیرش کبک (CSQ) برای تمامی اعضای خانواده و یا یک گواهی موقت پذیرش کبک در صورتی که اشتهای در گواهی صادر شده وجود داشته باشد و یا گواهی هنوز صادر نشده باشد.
- برای پناهندگان اسپانسر شده - برگه ارزیابی سلامت جسمی و روحی. این برگه اطلاعاتی است که شما را به گرفتن قرار ملاقات برای ارزیابی توسط متخصص سلامت دعوت می کند

کبک دوست دارد فرهنگ، ورزش و لذت با هم بودن را جشن بگیرد. در طول سال، جشنواره ها، رویدادها و جشن های مردمی بسیاری در مناطق مختلف کبک برگزار می شوند. شما با توجه به منطقه ی زندگی خود میتوانید تقویم و جدول این رویدادها را مشاهده کنید.

کبک موزه های بسیاری مانند؛ موزه در رابطه با تاریخ کبک، هنر های معاصر و یا در رابطه با علوم طبیعی دارد. هزینه ورودی برای این موزه ها متفاوت هستند و برای نوجوانان، خانواده ها و سالمندان تخفیف هایی در نظر گرفته شده است. همچنین بعضی از موزه ها زمانهایی را بصورت رایگان برای بازدید کنندگان در نظر میگیرند.

کبک با زمستان های برفی و تابستان های گرم فعالیت های تفریحی متنوعی را ارائه می دهد. در پیوستن به کلاس ها یا فعالیت های ورزشی ارابه شده توسط مرکز های تفریحی محلی دریغ نکنید.

کبک به دلیل وسعت سرزمینهای طبیعی و همچنین گیاهان و جانوران فراوان، متنوع و چشمگیر بسیار شناخته شده است. انجمن فعالیت در فضای باز کبک برنامه ها و فعالیت های مختلفی را در پارکهای استانی و ذخایر حیات وحش کبک ارائه می دهد.

## برای اطلاعات بیشتر:

- ◀ برنامه های فرهنگی [www.quebecvacances.com](http://www.quebecvacances.com)
- ◀ موزه ها [www.musee.qc.ca](http://www.musee.qc.ca)
- ◀ کتابخانه ها [www.reseaubibliodubeqec.qc.ca](http://www.reseaubibliodubeqec.qc.ca)
- ◀ فعالیت های فضای باز [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

بسیار مهم است که این مدارک را در جای ایمن نگهداری کنید زیرا در طول دوران ادغام تان به آنها نیاز خواهید داشت. این مدارک متعلق به شماست و شما میتوانید کپی مدارک تان را به اسپانسر خود بدهید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اسناد و مدارک ذکر شده، به بخش «ورود به اجتماع» مراجعه کنید.

## نقل مکان و استقرار در مکان اقامت جدید

### مسوولیت‌های اسپانسر شما

اسپانسر شما متعهد گردیده است به محض ورود شما به کبک برای شما مکان برای زندگی فراهم کند. این یعنی اسپانسر متعهد است به:

- پرداخت کل اجاره مسکن
- پرداخت هزینه های مرتبط مانند برق و گرمایش
- تهیه اثاثیه و مبلمان خانه

اسپانسر شما ممکن است از شما بخواهد به طور موقت در خانه او یا مکان دیگری زندگی کنید تا بتوانید با کمک او مکانی مناسب برای زندگی پیدا کنید.

### سرویس پشتیبانی و همراهی دولت کبک

وزارت مهاجرت، آموزش زبان فرانسه و ادغام کبک سرویس مستقیمی را برای حمایت و همراهی مهاجرین راه اندازی کرده است با نام سرویس همراهی دولت کبک. در این راستا، از شما و اسپانسر شما دعوت خواهد شد تا با یک نماینده کمک به ادغام از وزارت مهاجرت دیدار کنید. هدف از این دیدار تعیین و شناسایی نیازهای شما در جهت ادغام و استقرار در کبک می باشد. بسته به شرایط و برنامه های شما برای زندگی، نماینده کمک به ادغام در جامعه شما را راهنمایی نموده و شما را به سمت منابع و مراکز مناسب سوق خواهند داد.

بمنظور کسب اطلاعات بیشتر از وب سایت زیر دیدن کنید :

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Immigration  
> Service d'intégration pour les personnes immigrantes

### مسکن

در کبک، صاحبخانه (مالک) و مستاجر (شما) اجاره نامه را امضا می کنند: اجاره نامه قراردادی است قانونی که معمولاً ۱۲ ماه طول می کشد. هنگامی که اجاره

نامه را امضا می کنید؛ متعهد می شوید که تا پایان تاریخ اعتبار اجاره نامه در آن محل زندگی کنید. فسخ اجاره نامه تنها در شرایط خاص امکان پذیر است.

هنگام امضای اجاره نامه از شما خواهند خواست که اطلاعات خاصی را ارائه دهید.

مدارک و اطلاعاتی که صاحبخانه حق درخواست آنها را دارد	مدارکی که صاحبخانه حق درخواست آنها را دارد
<p><b>اطلاعات شخصی مانند:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- شماره بیمه اجتماعی</li><li>- شرایط و وضعیت خانوادگی</li><li>- گرایش جنسی</li><li>- مذهب</li></ul> <p><b>پول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ودیعه (A security deposit)</li><li>- پرداخت اجاره چند ماه از پیش</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- یک مدرک شناسایی: صاحبخانه می تواند از شما تقاضا کند که مدرک شناسایی خودتان را به او نشان دهید، اما اجازه ندارد آن را نزد خودش نگه دارد و یا اطلاعات مندرج در آن را برای خود ضبط کرده و نگه دارد.</li><li>- یک چک به تاریخ آینده برای اولین ماه اجاره</li></ul>

گرفتن بیمه برای خانه اکیدا توصیه میشود؛ در صورت آتش سوزی یا سرقت در خانه اتان می توانید خسارت مالی دریافت کنید و از مشکلات حقوقی جلوگیری کنید.. بیمه خانه معمولاً حدود ۲۰ تا ۳۰ دلار در ماه می باشد.

هنگام جستجو برای یافتن مسکن پیشنهاد می شود حداکثر ۳۰ درصد از درآمد ماهیانه تان را برای اجاره خانه (با احتساب هزینه برق و گرمایش) در نظر بگیرید.



## برای اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاعات برای اجاره خانه و آشنایی با حقوق و تعهدات خود به سایت مراجعه کنید:

دادگاه اداری مسکن [www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca)

جهت دریافت کمک برای پیدا کردن خانه می‌توانید به راهنمای آماده شده توسط نهاد (ROMEL) مراجعه کنید. این راهنما شامل اطلاعات ارزشمندی است، از نحوه جستجوی مسکن تا امضای اجاره نامه.

راهنما: چگونه خانه پیدا کنید – قابل توجه تازه واردین

[www.romel-montreal.ca](http://www.romel-montreal.ca) > Guide à l'intention des nouveaux arrivants > Comment se loger

## اثاثیه منزل

بسیاری از اسپانسر ها از شبکه های همیاری برای تهیه وسایل و اثاثیه مسکن شما استفاده می‌کنند که شامل وسایل خانه ضروری زیر میشوند:

- تختخواب و ملافه برای هر یک از اعضای خانواده
- مبلمان اتاق نشیمن
- کم‌لباس
- میز و صندلی آشپزخانه
- گاز و یخچال
- ظروف آشپزخانه
- وسایل حمام

## ثبت نام برای سرویسهای مختلف

### برق، گاز و سوخت مازوت

خدمات یا سرویس برق، گاز و سوخت مازوت عموماً به عهده مستاجر است، مستاجری باید با ادارات مربوطه تماس گرفته و برای دریافت خدمات ثبت نام کند. قبل از ثبت نام حتماً از صاحبخانه خود بپرسید که کدام یک از سرویس های برق، گاز و گرمایش در اجاره نامه گنجانده شده و کدام سرویس ها را شامل نمی شود. برای مثال، برخی از آپارتمان ها سرویس گرمایشان برقی است و برخی دیگر با گاز و نفت گرم می شوند. با کمک اسپانسر تان، باید برای سرویس های ذکر شده برای منزل محل زندگی تان ثبت نام کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

برای برق: اداره برق یا هیدرو کبک Hydro Qc 1 888 - 385 - 7252

[www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com)

برای گاز طبیعی: اداره انرژی Energir 1 800 563-1516

[www.energir.com](http://www.energir.com)

برای مازوت: شرکت های مختلفی این سرویس را ارائه می دهند. از اسپانسر خود برای راهنمایی کمک بخواهید و یا از همسایگان تان بخواهید تا درباره شرکتهای مختلف سرویس سوخت در منطقه به شما اطلاعات کافی را ارائه دهند.

### سرویس تلفن و اینترنت

در کبک، شرکت های بسیاری خدمات تلفن همراه، آی پی (وی او آی پی) و تلفن ثابت را ارائه می دهند. این شرکت ها معمولاً خدمات ماهیانه را با هزینه ای مشخص به مشتریان ارائه می دهند که امکان تماس های محلی (درون استانی) نامحدود را بدون توجه به مدت زمان آنها فراهم می کند. اسپانسر شما می تواند برای انتخاب بهترین و مناسب ترین سرویس به شما کمک کند. تلفن راه دور (خارج از کانادا) می تواند بسیار گران باشد. بنابراین اگر می خواهید به

نزدیکان در خارج زنگ بزنید، بهتر است از کارتهای تلفن که در سوپر مارکت محله موجود است استفاده کنید.

همانند خدمات تلفنی، شرکتهای بسیاری برای ارائه سرویس اینترنت در کبک وجود دارند. قیمت اشتراک ماهیانه هر شرکت با شرکت دیگر متفاوت است. شما باید با توجه به نیازتان سرویس مورد نظر را انتخاب کنید.

البته شما در همه کتابخانه های شهر بطور رایگان به کامپیوتر و اینترنت دسترسی دارید.

### تغییر آدرس

هر زمان که شما نقل مکان میکنید، علاوه بر اطلاع تغییر آدرس به اسپانسر تان، مهم است که آدرس جدیدتان را به وزارتخانه ها و نهادها و همچنین شرکت های سرویس برق، تلفن و اینترنت هم ارائه دهید.

### در کبک

شما به آسانی میتواند با مراجعه به وب سایت سرویس برای تغییر آدرس، تغییر آدرس خود را همزمان به شش وزارتخانه و نهاد اطلاع دهید (SQCA)

[www.adresse.gouv.qc.ca](http://www.adresse.gouv.qc.ca)

### این ادارات و نهادها عبارتند از:

- وزارت کار، مشاغل و رفاه اجتماعی  
Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- اداره بیمه درمانی Régie de l'assurance maladie du Québec
- بازنشستگی کبک Retraite Québec
- مالیات کبک Revenu Québec
- بیمه اتومبیل و گواهینامه رانندگی Société de l'assurance automobile du Québec
- انتخابات کبک Directeur général des élections du Québec

## در کانادا

جهت آگاهی از روند اطلاع رسانی به ادارات دولتی فدرال برای تغییر آدرس تان با شماره تلفن ۱۸۰۰۶۲۲۶۲۳۲ تماس بگیرید. تغییر آدرس شما می تواند به اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) با تماس به شماره به ۱۸۸۸۲۴۲۲۱۰۰ اطلاع داده شود. لطفاً توجه کنید که کارت اقامت دائم شما به آخرین آدرسی که به اداره مهاجرت داده اید، فرستاده خواهد شد.

# ادغام و ورود شما به اجتماع

برای ثبت نام :

در این بخش جنبه های مختلفی که برای تسهیل ادغام شما در جامعه باید در نظر گرفت را مورد بررسی قرار می دهیم. هر سرفصل، اقداماتی را که باید در اولویت صورت بپذیرند، نشان می دهد. اسپانسر شما تا آنجا که ممکن است باید تمامی اطلاعات را در اختیار شما بگذارد و در تمامی مراحل از نزدیک شما را همراهی کند.

## سلامت جسم و روح

اقداماتی که باید صورت بپذیرند:

- ثبت نام در اداره بیمه درمانی (RAMQ)
- انجام ارزیابی وضعیت سلامت جسمی و روحی

## پوشش خدمات درمانی شما

دولت فدرال و دولت کبک یک پوشش درمانی را برای پناهندگان تحت پوشش برنامه اسپانسر شیب پیش بینی کرده اند.

## اداره بیمه درمانی کبک (RAMQ)

در سطح استانی، اداره بیمه درمانی کبک پوشش همگانی و فراگیر را برای تمام ساکنان کبک فراهم می کند. این بیمه شامل مراقبت های پزشکی، بیمه دارو با تجویز دکتر و بستری شدن در بیمارستان در بیشتر موارد است. بعنوان ساکن کبک، شما برای استفاده از این بیمه درمانی واجد شرایط هستید. بدین منظور، فقط کافی است برای اینکه تحت پوشش بیمه قرار بگیرید، ثبت نام کنید. ثبت نام رایگان و ساده است. اسپانسر شما در این راه به شما کمک میکند.

• با مراجعه به مرکز خدمات درمانی منطقه زندگیتان می توانید فرم کاغذی را دریافت کنید.

• مدارک زیر برای خود و همه اعضای خانواده را آماده کنید

♦ پاسپورت (اگر پاسپورت دارید)

♦ گواهی تایید اقامت دائم شما از اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا

♦ گواهی پذیرش شما در کبک که توسط وزارت مهاجرت، آموزش فرانسه و ادغام کبک صادر گردیده است

♦ دو قطعه کارت شناسایی؛ یکی از کارتها باید بمنظور احراز هویت شما حتما عکسدار باشد

♦ یکی از مدارک زیر برای تایید اقامت شما در کبک :

♦ فتوکپی از تمام صفحات اجازه نامه تان که به اسم شماست. اگر اجازه نامه توسط اسپانسر شما امضا شده، شما می توانید اظهار نامه یا سوگند نامه ای با امضا صاحب خانه یا کسی که اجازه نامه را از طرف شما امضا کرده، ارائه دهید. (مدل اظهار نامه روی وب سایت اداره بیمه هست).

♦ فتوکپی از قبض برق و خط تلفن ثابت (همراه با نام و آدرس شما).

اگر کار یا تحصیل می کنید، گزینه های دیگری برای تایید اقامت در کبک امکان پذیر است. با مراجعه به وب سایت (RAMQ) می توانید در این مورد کمک بگیرید

به محض جمع آوری مدارک ذکر شده، به اولین مرکز بیمه درمانی منطقه خود مراجعه کنید



شما واجد شرایط بیمه دارویی عمومی کبک که توسط اداره بیمه درمانی کبک مدیریت می شود، هستید. این برنامه تمامی ساکنان کبک را که واجد شرایط برای بیمه دارویی خصوصی گروهی نیستند بعنوان یک بیمه مقدماتی در برمی گیرد. ثبت نام برای بیمه دارویی همزمان با ثبت نام شما برای بیمه درمانی صورت خواهد گرفت.

### برنامه موقت بیمه بهداشتی فدرال (PFSI)

برنامه موقت بیمه بهداشتی دولت فدرال (PFSI) به زبان فرانسه و IFHP (به زبان انگلیسی)

بیمه درمانی دولت فدرال خدماتیست که دولت فدرال در اولین ۱۲ ماه اقامتتان در کانادا بطور رایگان به شما ارائه می دهد. هنگام ورود به فرونگاه، مأمور اداره مهاجرت باید مدرکی به شما ارائه دهد که شما واجد شرایط برای استفاده از بیمه بهداشتی و درمان دولت فدرال هستید.

بیمه بهداشتی موقت فدرال برخی از هزینه های دارویی و پزشکی که تحت پوشش بیمه درمانی کبک نیستند را پوشش می دهد، مانند:

- مراقبت فوری دندانپزشکی
- معاینه اضطراری یا اورژانس؛ حداکثر یک بار معاینه اضطراری در هر شش ماه تحت پوشش قرار می گیرد.
- عکس برداری- رادیوگرافی برای تشخیص بیماری جزو بیمه درمانی فدرال است اما با محدودیت در نوع آن و تعداد دفعات.
- بیمه دندان فقط برای دندانهای که شدیداً آسیب دیده، موجود است.
- پر کردن دندانهای آسیای بزرگ و دندانهای پیشین.
- کشیدن اورژانسی دندان در صورتی که پیچیده نباشد.
- با توجه به سن بیمار، داروهای بیهوشی با برخی محدودیت ها تحت پوشش است.

در استان کبک برخی از سرویس های دندانپزشکی برای کودکان کمتر از ۱۰ سال در کلینیک های دندانپزشکی و بیمارستان رایگان است. !  
اداره بیمه درمانی کبک این سرویس ها را پوشش می دهد. بیمه درمانی کبک برای کودکان ۱۰ سال به بالا، بیمه دهان و دندان را پوشش نمی دهد. اما دولت فدرال برای پناهندگان در سال اول ورودشان مراقبت های اضطراری یا اورژانس را پوشش می دهد.

### برخی خدمات درمانی برای چشم

در کبک خدمات مراقبت از بینایی و سنجش بینایی برای کودکان زیر ۱۸ سال، برای بزرگسالان بالای ۶۵ سال و برای کسانی که دارای اختلال بینایی هستند، رایگان است. از ۱۸ سالگی این خدمات دیگر تحت پوشش اداره بیمه نیستند. برای پناهندگان بالای ۱۸ سال و زیر ۶۵ سال، بیمه دولت فدرال هزینه های سال اول ورود شما را پوشش می دهد. !

- خدمات تخصصی مختلف، مانند روانشناسان بالینی، روان درمانگران، کاردرمانگران، گفتاردرمانگران و فیزیوتراپها؛
- تجهیزات پزشکی، مانند وسایل ارتوپدی و پروتز، وسایل کمک حرکتی، سمعک، تجهیزات دیابتی، محصولات کنترل بی اختیاری ادرار.

برای دسترسی به سرویس های اضافی ، شما باید قبل از مشاوره ، گواهی نامه واجد شرایط بودن برنامه بهداشت و درمان فدرال خود را ارائه دهید. سپس آنها می توانند به شما بگویند که آیا مراقبت های لازم را پوشش می دهد یا نه.

**برای اطلاعات بیشتر:**

**جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد بیمه درمانی فدرال به این لینک مراجعه کنید:**

[www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Réfugiés et demandes d'asile > Obtenir de l'aide a partir du Canada > Soins de santé > Réfugiés > Programme fédéral de santé intermédiaire

### ارزیابی و پشتیبانی برای سلامت جسمی و روحی

کبک ارزیابی و پشتیبانی برای سلامت جسمانی و رفاه را برای پناهندگان ارائه می دهد ، که اولین تماس شما با شبکه خدمات اجتماعی و بهداشتی خواهد بود. این ارزیابی شامل ملاقات با یک پرستار و یک مددکار اجتماعی برای بررسی سلامت شما و ارجاع شما در صورت لزوم به منابع مناسب است. این ارزیابی رایگان می تواند با تماس با کلینیک بهداشت پناهندگان در محله تان انجام شود. به برگه اطلاعات ارائه شده در فرودگاه مراجعه کنید.

### مراکز درمانی متمرکز

سیستم بهداشتی و خدمات اجتماعی کبک از مراکز یکپارچه بهداشتی و خدمات اجتماعی (CIUSSS) و مراکز و مجتمع های خدمات اجتماعی و بهداشتی دانشگاهی (CIUSSS) تشکیل شده است که دسترسی، تداوم و کیفیت خدمات بهداشتی را برای مردم محلی تضمین می کنند.

این مجتمع ها نقاط مرجعی هستند که در صورت مشکلات بهداشتی یا روانی - اجتماعی ، مردم می توانند به آنها مراجعه کنند. می توانید خدمات مناسب را در یکی از این مراکز دریافت کنید ، یا ممکن است به منبعی دیگر که بخشی از شبکه خدمات منطقه شماست ، هدایت شوید.

برای یافتن مرکز در منطقه خود، به این سایت مراجعه کنید:

[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca) > Trouver une ressource

### مراکز خدمات درمانی و اجتماعی محلی (CLSC)

مراکز خدمات محلی یا همان CLSC که زیر نظر (CIUSSS) یا (CIUSSS) هستند ، در تمام شهرداریهای کبک یافت می شوند. سرویسهای که این مراکز ارائه می دهند:

- خدمات درمانی و اجتماعی معمول و جاری.
- خدمات پیشگیری و پزشکی برای ساکنان منطقه تحت پوشش.
- خدمات توانبخشی و ادغام مجدد.
- فعالیتهای درمانی عمومی.

برای مراجعه به پزشک در همان روز یا روز بعد بدون قرار قبلی می توانید به یکی از کلینیک های معروف به کلینیک های بدون وقت قبلی مراجعه کنید.

حتما زمانی را برای بازدید از (CLSC) در محله خود اختصاص دهید تا در مورد خدمات ارائه شده و ساعتهای فعالیت اطلاعات کسب کنید. اگر نتواند کمک مورد نیاز شما را ارائه دهد ، کارکنان شما را به سازمان مناسب هدایت می کنند. برخی از (CIUSSS و CIUSSS) ها همچنین ممکن است به زبانهایی غیر از فرانسه کمک کنند. دریافت خدمات واکسیناسیون و آزمایش خون در بیشتر (CLSC) ها امکان پذیر است.

اسپانسر شما می تواند در این مراحل به شما کمک کند. برای یافتن یک کلینیک بدون وقت قبلی در نزدیکی خانه خود می توانید به درگاه (Portain santé Mieux-être) مراجعه کنید.

برای یافتن مراکز نزدیک در محله و کامینیوتی خود به این سایت مراجعه کنید.

[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca) > Trouver une ressource

## راهنمای پیدا کردن پزشک خانواده

پزشک خانواده پزشکی است که بیمارانش را به صورت طولانی مدت دنبال می کند. پزشک خانواده عادات سبک زندگی و سابقه خانوادگی را بررسی می کند و به طور کلی از سلامت بیمارانش مراقبت می کند. پزشک خانواده همچنین می تواند در صورت لزوم شما را به پزشک متخصص ارجاع دهد. برای دسترسی به پزشک خانواده می توانید در لیست انتظار ثبت نام کنید:

- از طریق تلفن، با تماس با بخش خدمات بیماران فاقد پزشک خانواده (GACO) در منطقه خود. برای یافتن خدمات در منطقه خود با شماره تلفن ۱۸۷۷۶۴۴۴۰۴۰ تماس بگیرید.
- آنلاین، از طریق گیشه دسترسی به پزشک خانواده.

[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca) > Inscption auprès d'un médecin de famille

انتظار برای یافتن پزشک خانواده با توجه به در دسترس بودن پزشکان و تعداد افراد فاقد پزشک خانواده در منطقه شما متفاوت است. هنگامی که پزشک خانواده به شما اختصاص داده شود، وی با شما تماس خواهد گرفت

## شماره تلفن اطلاعات مربوط به سلامتی (811)

صورت داشتن هرگونه سوال یا نگرانی در مورد سلامتی، در هر زمان می توانید از طریق تماس با (INFO SANTÉ) به شماره ۸۱۱ با یک پرستار یا مددکار اجتماعی صحبت کنید.

## شماره تلفن اورژانس 911

در موارد اورژانس، با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید و آمبولانس شما را بیمارستان در منطقه تان می رساند. خدمات آمبولانس رایگان نیست، بنابراین ممکن است هزینه ای آن از شما دریافت شود و یا برای شما صورتحسابی صادر شود. در طول سال اول زندگی در کانادا، این هزینه ها توسط بیمه درمانی موقت فدرال پوشش (IFHP) داده می شود. بسته به وضعیت مالی شما، ممکن است در سالهای بعدی نیز تحت پوشش قرار بگیرید. برای اطلاعات بیشتر در این مورد از اسپانسر خود کمک بخواهید.

## پشتیبانی عاطفی و حمایت روانی

اگر مشکلات عاطفی یا روانی را تجربه می کنید، مهم است که در مورد آن صحبت کنید. در کبک، متخصصان متنوعی با تخصص برای کمک به شما وجود دارند. این خدمات رایگان و محرمانه هستند. می توانید با افرادی که می توانید به آنها اعتماد داشته باشید در این باره صحبت کنید که می توانند منابع و مراکز حمایتی مناسب را به شما معرفی کنند.

برنامه موقت درمانی فدرال یا همان (IFHP) امکان دسترسی رایگان به خدمات برای پشتیبانی عاطفی و روانی را در طی اولین سال به شما خواهد داد.

نهاد (RIVO) که در اصل یک مرکز تخصصی در زمینه همراهی و پشتیبانی از قربانیان خشونت سازمان یافته است، ارائه کننده خدمات حمایتی روحی خاص و متناسب برای پناهندگان می باشد. هدف از خدمات این مرکز، کمک به شما برای گذر از خشونت هایی است که ممکن است در مسیر مهاجرتی تان متحمل شده باشید. خدمات این مرکز به چندین زبان ارائه می شود. آنها می توانند به شما در بازسازی، از سرگیری نقش خود در خانواده، ارتباط و ادغام در همسایگی و کمک برای شناخت و همگامی با جامعه جدید کمک کنند.

مرکز (RIVO) شبکه ای از متخصصین است در مونترال. آنها می توانند به شما برای پیدا کردن مراکز کمک در منطقه تان همراهی کنند. مرکز (RIVO) مرکز ارائه خدمات برای حل فوری بحران نیست. درخواست برای همراهی و پشتیبانی در یک بازه زمانی معقول رسیدگی می شود.

شماره تلفن تماس: ۵۱۴۲۸۲۰۶۶۱

[info@rivo-resilience.org](mailto:info@rivo-resilience.org) ایمیل

در صورت بروز مشکلات سلامتی غیر اورژانس با شماره ۸۱۱ تماس بگیرید. این سرویس بیست و چهار ساعته و هفت روز هفته برای پاسخگویی حاضر است. برای تماس با انجمن جلوگیری از خودکشی کبک (AQPS) با شماره تلفن ۱۸۶۶۲۷۷۳۰۵۳ تماس بگیرید - ۲۴ ساعته و هفت روز هفته



دوره های مبتدی و متوسط در طول سال ارائه می شوند. پس از ثبت درخواست پذیرش، ممکن است از شما خواسته شود تا با فاصله بسیار کم از زمان ثبت نام، شرکت در دوره یادگیری زبان را آغاز کنید حتی در فصل تابستان.

کارهایی که باید انجام دهید:  
اگر به زبان فرانسه تسلط ندارید در کلاس های زبان فرانسه ثبت نام کنید.

وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و ادغام کبک همچنین کلاسهای تخصصی زبان فرانسه را برای مشاغل مختلف (مانند بهداشت و پرستاری؛ مهندسی و علوم کاربردی؛ مدیریت، حقوق و تجارت، جهانگردی و تجارت)) ارائه می دهد. این دوره های پاره وقت به شما کمک می کند فرانسه را در زمینه حرفه ای خود، چه برای کار و چه برای تحصیل، تقویت کنید.

در کبک، فرانسه صحبت کردن یک ضرورت است. جامعه کبک که تحت لوای منشور زبان فرانسه است، این زبان را به زبان رسمی کبک تبدیل کرده است. زبان فرانسه زبان موسسات عمومی و زبان معمول برای کار، تحصیل، ارتباطات و تجارت است. کبک حفظ و ترویج زبان رسمی خود را در اولویت قرار می دهد. زبان فرانسه نه تنها یک ابزار ضروری برای برقراری ارتباط است، بلکه نماد مشترک تعلق خاطر به جامعه کبک می باشد. اگر به زبان فرانسه تسلط ندارید، باید در کلاس هایی برای یادگیری زبان فرانسه شرکت کنید تا ادغام و مشارکت کامل در زندگی در جامعه را تسهیل کند.

برای یادگیری زبان فرانسه متناسب با سرعت یادگیری خود، وزارت مهاجرت کبک همچنین دوره های متوسط و پیشرفته زبان فرانسه را بصورت آنلاین ارائه می دهد. دوره های آنلاین متوسط فرانسه را می توان بصورت خودآموزی یا با حمایت یک استاد راهنما گذراند. واحدها و دوره های خودآموزی در زمینه های تخصصی (بهداشت و پرستاری، مهندسی و علوم کاربردی، اداری، حقوقی و بازرگانی، جهانگردی و تجارت)) نیز به صورت آنلاین در دسترس هستند.

دولت کبک کلاسهای رایگان فرانسه را برای تسهیل ادغام و آشنایی شما برگزار می کند. این کلاسها توسط وزارت مهاجرت و آموزش زبان فرانسه ارائه می شود، هنگامی که در کلاس های فرانسه شرکت می کنید می توانید انواع کمک هزینه ها برای حمایت از شما هنگام گذراندن دوره ها و همچنین تأمین برخی هزینه های مربوطه مانند حمل و نقل یا مراقبت از کودکان دریافت کنید.

چندین گزینه برای یادگیری زبان فرانسه در مناطق مختلف کبک وجود دارد. دوره های منظم تمام وقت، دوره های منظم نیمه وقت، دوره های تخصصی و دوره های آنلاین، که برای سطوح مختلف فرانسه اعم از مبتدی، متوسط یا پیشرفته وجود دارند.



## تقاضا برای ثبت نام

شما می توانید از طریق اینترنت روی وب سایت اداره مهاجرت کبک ثبت نام کنید. درخواست های مربوط به پذیرش دوره تمام وقت و کمک هزینه های فوق از طریق فرم نام نویسی انجام می شود، به استثنای درخواست کمک هزینه مراقبت از کودک، یا مراقبت از یک فرد معلول، که نیازمند فرمی جداگانه است. پس از ارسال درخواست، وزارت پذیرش شما را تأیید می کند و به شما اطلاع می دهد که کلاس های شما کجا و از چه زمانی آغاز می شود. اجازه شرکت در کلاس همچنین تأیید برای کمک هزینه ها هم می باشد.

برای دریافت پشتیبانی در زمینه اقدام برای ثبت نام کلاس فرانسه یا اسپانسر خود مشورت کنید.

www.quebec.ca/francais > Apprendre le français نام: تقاضای ثبت نام



## کمک هزینه برای شرکت در کلاسهای زبان فرانسه

کلاسهای زبان ارائه شده توسط وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و ادغام کبک

### کلاسهای تمام وقت

کمک هزینه شرکت در کلاس: ۲۰۰ دلار هفتگی

کمک هزینه رفت و آمد: بله

کمک هزینه مهد کودک برای کودکان: بله

طول مدت دوره (حدوداً ۱۱ هفته): ۲۵ یا ۳۰ ساعت در هفته (مدت دوره حدوداً ۱۱ هفته)

### کلاسهای نیمه وقت (از جمله کلاسهای تخصصی)

کمک هزینه شرکت در کلاس: ۲۵۰ دلار - هر روز کلاس

کمک هزینه رفت و آمد: خیر

کمک هزینه مهد کودک برای کودکان: بله

طول مدت دوره (حدوداً ۱۱ هفته): ۱۲ یا ۹ یا ۶ یا ۴ ساعت در هفته (مدت دوره حدوداً ۱۱ هفته)

### کلاسهای آنلاین

کمک هزینه شرکت در کلاس: خیر

کمک هزینه رفت و آمد: خیر

کمک هزینه مهد کودک برای کودکان: خیر

طول مدت دوره (حدوداً ۱۱ هفته): متغیر (انعطاف پذیر)

حساب بانکی

برای افتتاح حساب بانکی، باید

- شخصا و به صورت حضوری به موسسه مالی بانک مورد نظر مراجعه کنید
- این مدارک را همراه داشته باشید:
- شماره بیمه اجتماعی
- مدرک تایید اقامت دایم صادره شده توسط اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا.

کمک هزینه خانواده برای کودکان

کمک هزینه خانواده Les allocations familiales برای کودکان

کمک هزینه خانواده یا همان (Les allocations familiales) مزایای ماهانه ای است که دولت های فدرال و کبک به خانواده ها می دهند تا بتوانند به آنها در تأمین نیازهای فرزندان زیر ۱۸ سال خود کمک کنند. شما هم واجد شرایط برای دریافت این کمک هستید. بدین منظور فقط باید ثبت نام کنید. حتماً پیش از انجام درخواست برای کمک هزینه حساب بانکی خود را باز کرده زیرا پرداخت ها مستقیماً به حساب شما واریز می شوند. اسپانسر شما در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.

برای دریافت کمک هزینه کودکان از طرف دولت فدرال باید اول فرم درخواست مزایا برای کودک را دریافت کنید:

- با شماره تلفن: ۱۸۰۰۳۸۷۱۱۹۴ تماس بگیرید
- می توانید با مراجعه به وب سایت دولت فدرال (www.canada.ca) فرم مورد نظر را دانلود کنید
- فرم تکمیل شده باید از طریق پست به همراه سایر مدارک مورد نیاز به آدرس زیر ارسال شود:

کارهایی که باید انجام دهید :

- شماره بیمه اجتماعی خود (NAS en français - SIN Number in English) را دریافت کنید
- حساب بانکی افتتاح کنید
- برای درخواست کمک هزینه کبک و کانادا برای کودکان اقدام کنید

شماره بیمه اجتماعی

داشتن شماره بیمه اجتماعی یا همان (SIN NUMBER) برای انجام موارد زیر الزامی است:

- کار کردن
- باز کردن حساب بانکی
- دریافت خدمات و مزایا از برنامه های دولتی کانادا

هزینه ای برای درخواست شماره بیمه اجتماعی وجود ندارد. هر شماره فقط به یک نفر تعلق می گیرد و شخص دیگری قانوناً نمی تواند از آن استفاده کند. تمام اسناد حاوی شماره بیمه اجتماعی و اطلاعات شخصی خود را در مکانی امن نگهداری کنید. این اطلاعات را با خود حمل نکنید.

برای دریافت شماره کارت بیمه اجتماعی :

- به دفتر سرویس کانادا در محل سکونت خود مراجعه کنید.
- اصل مدرک تایید اقامت دائم را که توسط اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا به شما داده شده است، به همراه داشته باشید.
- اگر همه چیز مرتب باشد، ممکن است همان روز مراجعه، شماره بیمه اجتماعی خود را دریافت کنید.

اکیداً توصیه می شود که پس از ورود به کبک، در اسرع وقت برای شماره کارت بیمه اجتماعی اقدام کنید.

هر زمان احساس کردید که قادر به بازپرداخت وام خود نیستید ،  
(IRCC) شماره تلفن ۱۸۰۰۶۶۷۷۳۰۱ تماس بگیرید



### هزینه ی زندگی

متوسط درآمد هر نفر در کبک با درآمد بیشتر کشورهای صنعتی قابل مقایسه است. با این حال ، هزینه زندگی پایین تر است. هزینه اجاره یا خرید خانه مقرون به صرفه تر است ، به ویژه هنگامی که دور از مراکز شهری بزرگ زندگی می کنید. اسپانسر شما حتما نکاتی برای صرفه جویی در هزینه زندگی شما خواهد گفت:

- استفاده از سوپرمارکت ها که محصولات را با قیمت پایین تری به فروش می رسانند
- نحوه صرفه جویی در مصرف برق ، به ویژه با کاهش هزینه گرما- شوفاژ در زمستان

### صرفه جویی در هزینه ها

برای استفاده بهینه از بودجه محدود ، می توان انتخابهای اقتصادی و در عین حال درست نمود.

برای غذا ، بهترین مکانها برای خرید سوپرمارکت ها هستند. در بقالی ها (dépanneurs) ، داروخانه ها و سایر خرده فروشان مواد غذایی گرانتر هستند و تنوع کمتری در محصولات وجود دارد. اگر به آگهی های فروشگاه مورد علاقه خود نگاه کنید، شما همچنین می توانید از تخفیف های اضافی بهره مند شوید، یا کالایی که حراج گذاشته شده اند را در مقادیر بیشتر بخرید. برخی از فروشندگان کوپن تخفیف را نیز در وب سایت خود ارائه می دهند. همچنین اپلیکشین هایی وجود دارند که می توانند به شما در تهیه آگهی های اینترنتی و تهیه سریع لیست های مواد غذایی کمک کنند

کالاهای استفاده شده یا دست دوم نیز گزینه خوبی برای صرفه جویی در هزینه

Prestations canadiennes pour enfants  
Centre fiscal de Sudbury  
C.P. 20000, succ. A  
Sudbury (Ontario) P3A 5C1

برای کمک هزینه خانواده از طرف دولت کبک، ثبت نام فقط به صورت آنلاین انجام می شود. به وب سایت زیر بروید:

[www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca) > Service en ligne > demande de paiement de Soutien aux enfants.

### وام اعطا شده برای سفر به کانادا

در برخی موارد، اداره مهاجرت ، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) وام بدون بهره ای برای تامین هزینه های سفر ، هزینه های خدمات سازمان بین المللی مهاجرت (OIM) و سایر هزینه های مرتبط ارائه می دهد .  
اگر این وام را دریافت کرده اید، بازپرداخت آن به عهده شما است نه اسپانسر شما. بازپرداخت وام اصولاً یک سال پس از ورود شما آغاز می شود. این وظیفه شماست که آدرس خود را به روز نگه دارید تا صورت حساب تان را دریافت کنید و زمان پرداخت وام را از دست ندهید. زمان در نظر گرفته شده برای بازپرداخت این وام بدون بهره به میزان وام بستگی دارد  
برای مقدار وامهای:

- ۱۲۰۰ دلار یا کمتر ، ۳۶ ماه یا سه سال وقت دارید
- ۱۲۰۱ دلار تا ۲۴۰۰ دلار ، ۴۸ ماه یا ۴ سال وقت دارید
- ۲۴۰۱ دلار تا ۳۶۰۰ دلار ، ۶۰ ماه یا ۵ سال وقت دارید
- ۳۶۰۱ دلار تا ۴۸۰۰ دلار ، ۷۲ ماه یا ۶ سال وقت دارید
- بیشتر از ۴۸۰۰ دلار ، ۹۶ ماه یا ۸ سال وقت دارید

هستند. در فروشگاه های دست دوم انتخاب گسترده ای از لباس، تختخواب، مبلمان، اسباب بازی، لوازم آشپزخانه و موارد مورد نیاز دیگر وجود دارد. تقریباً همه چیز در شرایط خوب و با قیمت بسیار مقرون به صرفه است.

اینترنت هم سایت هایی برای خرید یا فروش کالاهای دست دوم ارائه می دهد. در فیس بوک می توانید گروه های همیاری در منطقه خود را جستجو کنید.

وب سایت (Kijiji) همچنین یک منبع عالی برای خرید انواع محصولات دست دوم است. اغلب قیمتها روی این سایت قابل چانه زدن است.

همچنین فروشگاه های ارزان فروشی وجود دارد که در آنها انواع محصولات را با قیمت حدود یک دلار می توانید خریداری کنید. در این فروشگاه ها لوازم آشپزخانه و منزل، انواع تزئینات، وسایل مدرسه، زیور آلات، اسباب بازی و ... دارند همچنین مهم است، بدانید چگونه مصرف انرژی خود را از نظر اقتصادی مدیریت کنید. قیمت برق کبک در آمریکای شمالی یکی از ارزانترین هاست. با این حال، به یاد داشته باشید که در زمستان، مصرف انرژی می تواند به طور قابل توجهی افزایش یابد.

### برای آگاهی بیشتر

از سایت هیدرو کبک - اداره برق کبک برای کاهش مصرف برق و هزینه های مربوطه آن کمک بگیرید.

[www.bons-relexes.hydroquebec.com](http://www.bons-relexes.hydroquebec.com)

### مالیات بر کالاها و خدمات در کبک

کانادا و کبک برای اکثر کالاها و خدمات مالیات می گیرند، بجز کالاهای مصرفی اساسی (به عنوان مثال غذا، سرپناه، حمل و نقل و مراقبت های بهداشتی). این مالیات ها از کالایی به کالایی دیگر تغییر نمی کنند.

- مالیات کالاها و خدمات فدرال یا همان به زبان فرانسه (TPS) و به زبان انگلیسی (GST) توسط اداره مالیات بر در آمد کانادا اعمال میشود.
- مالیات فروش کبک توسط یا همان به زبان فرانسه (TVQ) و به زبان انگلیسی (PST) توسط اداره مالیات بر در آمد کبک اعمال می شود.

### برای اطلاعات بیشتر

برای مالیات در کبک: [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

### انعام دادن در کبک

در کبک، انعام معمولاً در قیمت ها لحاظ نمی شود، بلکه پرداخت آن به عهده مشتری است. در رستوران ها توصیه می شود حدود ۱۵٪ از کل رسید قبل از مالیات را انعام بدهید، اما پرداخت انعام بسته به رضایت شما از خدماتی است که دریافت کردید. انعام برای آرایشگاه ها، مانیکور، سایر خدمات زیبایی، تاکسی، آوردن و تحویل خرید ها به درب منزل و سایر خدمات مشابه حدود ۲ دلار است.

### دسترسی به اعتبار بانکی (کریت)

وقتی به کانادا مهاجرت می کنید، سابقه و اعتبار بانکی شما به همراه شما نمی آید. بنابراین باید آن را دوباره بسازید. برای دریافت کارت اعتباری، به موسسه مالی بروید که در آن حساب بانکی دارید. شما کاملاً مسئول پرداخت مبلغ کارت اعتباری خود هستید. به خاطر داشته باشید که مدیریت نادرست اعتبار شما می تواند به توانایی شما در گرفتن وام آسیب برساند.

### اشتغال

وزارت امور مهاجرت، فرانسه آموزشی و تطبیق فرهنگی کبک و وزارت کار، مشاغل و همراهی اجتماعی وب سایت های بسیار جامعی برای مهاجران دارند که شامل اطلاعات دقیق در مورد بازار کار است.

### برای آگاهی بیشتر

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > Immigrer au Québec  
> Travailler au Québec

[www.quebec.ca/emploi](http://www.quebec.ca/emploi) > Emploi



## سرویس همراهی کبک (ACCOMPAGNEMENT QUÉBEC) : زمینه شغلی

بخش وضعیت شغلی سرویس همراهی وزارت مهاجرت کبک با هدف تسریع و تسهیل ورود مهاجرین به عرصه کار ایجاد شده است. بدین منظور، نماینده کمک به ادغام وزارت مهاجرت کبک: (۱) پیشنهاد می دهد که فرد مهاجر، در صورت نیاز، برای درخواست ارزیابی مدارک تحصیلی اقدام کند (۲) در صورتی فرد مهاجر بخواهد در یک شغل نظام مند مشغول به فعالیت شود، او را از مراحل لازم برای عضویت نظام و ارزیابی سوابق حرفه ای و شغلی اش مطلع خواهد نمود و در نهایت، (۳) فرد مهاجر را به سازمان دولتی EMPLOI QUÉBEC و یا یکی از نهادهای کمک به مهاجرین که بخش کمک به مهاجران در زمینه ی کار یابی دارند، ارجاع خواهد داد.

## وضعیت شغلی و حرفه ای شما در کبک

### مشاغل و حرفه های نظام مند

در کبک انجام برخی از حرفه ها و اشتغال در برخی از زمینه های شغلی نظام مند هستند.

### نظام های شغلی

با هدف حمایت از عموم جامعه، بسیاری از مشاغل در کبک نظام مند هستند. این نظام ها هستند که معیار های دسترسی به شغل مورد نظر و استانداردهای عملی را تعیین می کنند، صلاحیت افراد برای کار در آن زمینه شغلی و مدارک دانشگاهی مرتبط با شغل یا حرفه ی نظام مند را مورد بررسی و ارزیابی قرار می دهند و در نهایت به داوطلبان واجد شرایط گواهی یا مجوز اشتغال به آن شغل یا حرفه را صادر می کنند.

### الزامات قانونی مرتبط به برخی مشاغل

شرایط پذیرش و یا اشتغال در برخی از زمینه های شغلی معین در کبک بر اساس الزامات قانونی مرتبط با آن شغل خاص تعیین می گردند. بعنوان نمونه، مشاغل مربوط به برق کاری، لوله کشی و یا کار بعنوان تکنسین گاز توسط نهادهای نظارتی دیگری تعیین می شوند. این امر همچنین در مورد مشاغل خاص در بخش مالی، آموزش و یا رانندگی با وسایل نقلیه سنگین نیز صدق می کند.

بررسی کنید آیا حرفه یا مشاغلی که می خواهید در کبک انجام دهید توسط یک نظام شغلی اداره می شود یا انجام آن منوط به داشتن شرایط قانونی خاص است. داشتن اطلاعات در این زمینه به شما ایده ی اولیه ای از شرایط لازم برای انجام شغل مورد نظرتان داده و از مراحلی که باید احتمالاً با هدف بررسی پرونده در یک سازمان و یا نظام نظارتی بگذرانید، مطلع خواهد ساخت. این اقدام به شما کمک می کند تا آشنایی و ادغام خود را در بازار کار سرعت بخشید شما را تشویق می کنیم که در اسرع وقت با نظام شغلی نظارتی حاکم بر حرفه ای که می خواهید در کبک انجام دهید ارتباط برقرار کنید. همچنین می توانید به وب سایت زیر برای دسترسی به اطلاعات رایگان و عمومی مراجعه کنید:

## برای اطلاعات بیشتر

در مورد شناخت و تایید مهارت ها [www.qualificationsquebec.com](http://www.qualificationsquebec.com)  
در مورد قوانین برای تنظیم مشاغل و حرفه ها در کبک:

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > Immigrer au Québec >

Travailler au Québec > Vérifier si votre métier ou votre profession est réglementé au Québec

## کاریابی

### استفاده از خدمات مراکز کاریابی.

ممکن است، هنگام ورود، نتوانید همان شغلی را که در کشور خود داشتید و برای آن آموزش دیده اید، داشته باشید. مانند اکثر افرادی که به کبک نقل مکان می کنند، احتمالاً مجبور خواهید بود قبل از اینکه شغل مورد نظر خود را بیابید، در مشاغل دیگری مشغول بکار شوید.

جستجوی کار گام مهمی در تطبیق و ادغام اقتصادی شما در جامعه است. اسپانسر شما همچنین مسئول کمک به شما در یافتن کار است. حتماً از اسپانسر تان مشاوری بگیرید و از شبکه ارتباطی آنها برای کمک برای کاریابی استفاده کنید.

## دوره اطلاع رسانی (Objectif Intégration)

دولت کبک چنین خدماتی را ارائه می دهد که به شما در جستجوی کار کمک می کند. جلسات اطلاع رسانی (Objectif Intégration) که توسط وزارت مهاجرت کبک

و با مشارکت مراکز خدمات اجتماعی برگزار میگردد، دوره ای است ۲۴ ساعته که طی چند روز برگزار می شود. هدف از این جلسات اطلاع رسانی که بصورت جمعی و با مشارکت فعال شرکت کنندگان برگزار می گردند، توصیف شرایط زندگی در کبک و ویژگی های این استان می باشد. ارزشهای دموکراتیک و کبکی مندرج در منشور حقوق و آزادیهای بشری و اصول و قواعد فرهنگی کبک از جمله مباحث و موضوعات مورد بحث در این دوره جلسات اطلاع رسانی می باشند.

برخی از مراکز اجتماعی ارائه دهنده این دوره ، برای نگهداری از فرزندان شما در مدت زمان دوره ، سرویس مهد کودک رایگان دارند .

### برای اطلاعات بیشتر

◀ برای ثبت نام در جلسات :

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > service en ligne de prise de rendez-vous

◀ همچنین می توانید با تماس تلفنی با وزارت مهاجرت کبک در این دوره ثبت نام کنید:

۱۸۷۷۸۶۴۹۱۹۱

### مراکز منطقه ای کاریابی

مرکز کاریابی منطقه ای یا همان (CLE) در محل زندگی شما منابع و خدماتی را به افرادی که در زمینه اشتغال به کمک نیاز دارند ارائه می دهد. کمک هایی شامل:

- پذیرش تازه واردان
- سالن برای خدمات مختلف
- سرویس برای کمک مالی

### برنامه کمک به ادغام برای مهاجران و اقلیت های مشهود (PRIME)

هدف از این برنامه این است که در صورتی که هنوز نتوانسته اید در زمینه شغلی یا حرفه ای خودتان کار کنید ، به شما کمک کند اولین تجربه کاری خود را در کبک در شغل و یا حرفه خود کسب کنید.

کارفرمای جدید شما ممکن است یارانه ای برای تأمین بخشی از حقوق شما و همچنین سایر هزینه های اضافی مانند حقوق مربی یا هزینه های آموزش یا سایر فعالیت های مربوط از دولت دریافت کند.

برای اینکه بدانید واجد شرایط هستید یا خیر ، به مرکز کاریابی محلی خود یا همان (CLE) بروید تا با مسولی که می تواند نیازهای شما را ارزیابی کند و از مناسب بودن این برنامه برای شرایط شما مطمئن شود ، ملاقات کنید. در صورت لزوم ، نماینده ی (CLE) می تواند به شما در روند کاریابی کمک کند.

منابع در زمینه کاریابی

هنگام جستجو برای کار، داشتن پشتیبانی به منظور افزایش شانس موفقیت می تواند مفید باشد. برنامه ی سرویس کمک به اشتغال ارائه شده توسط (Emploi Québec)، با مشارکت مراکز خدمات اجتماعی محلی، به شما امکان می دهد:

- در جلسات اطلاع رسانی درباره ی بازار کار شرکت کنید؛
- مشاوره و راهنمایی برای پیدا کردن شغل یا مسیر مناسب دریافت کنید؛
- در برنامه های آموزشی برای کاریابی و یا کمک به استخدام شرکت نمایید.

سامانه آنلاین دولت کبک برای کاریابی و استخدام

سامانه **Placement en ligne** متعلق به **(Emploi Québec)** به شما در پیدان کردن موارد زیر کمک میکند:

- پیشنهادات شغلی و کارآموزی با حقوق؛
- پیشنهادات شغلی و کارآموزی برای دانشجویان؛
- پیشنهادات شغلی موجود در مناطق شمالی کبک.

می توانید برای ارسال درخواست و دریافت لیست شغل های جدید در سامانه **(Placement en ligne)** ثبت نام کنید. پس از ثبت نام، می توانید با باز کردن حساب در سیستم، اطلاعات و ترجیحات شغلی خود را در هر زمانی تغییر دهید.

! در هر کجای کبک، منابع و مراکز کمک رسانی در زمینه اشتغال یابی برای پاسخگویی به سوالات شما و راهنمایی و کمک در جستجوی کار وجود دارد. با آنها تماس بگیرید و در ارتباط باشید.

برای اطلاعات بیشتر

◀ برای اطلاعات بیشتر در مورد خدمات کاریابی: [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > **Emploi** > **Conseils en recherche d'emploi** > **Aide à l'emploi**

◀ برای اطلاعات بیشتر در مورد فهرست سازمانهای متخصص در کاریابی:

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > **Emploi** > **Conseils en recherche d'emploi** > **Aide à l'emploi** > **Organismes d'aide**

◀ وب سایت برای کاریابی و استخدام:  
[www.placement.emploi.quebec.gouv.qc.ca](http://www.placement.emploi.quebec.gouv.qc.ca)

حقوق کار در کبک

حقوق کار در کبک توسط قانون مربوط به استانداردهای کار (LNT) که حداقل استانداردهای استخدام را تعیین می کند، محافظت می شود. کمیسیون استانداردها، تساوی حقوق و سلامت و ایمنی شغلی (CNESST) مسئول اجرای این قانون است. کارفرمایان باید به این استانداردها احترام بگذارند و بنابراین هرگز نمی توانند شرایط کار با استاندارد پایین تر را تحمیل کنند. اما هیچ مانعی وجود ندارد که کارفرمایان شرایط کاری مناسب تر را ارائه دهند.

استانداردهای کاری کبک

- حداقل دستمزد؛
- مدت معمول ساعات کاری در یک هفته (۴۰ ساعت)؛
- قوانین برای استراحت در ساعات کاری، تعطیلات و رعایت تعطیلات رسمی؛
- مرخصی بیماری، غیبت به دلایل خانوانگی؛
- امکان شکایت و اعتراض علیه برخی اخراجها و مجازات های شغلی غیر عادلانه؛
- اخطار برای خاتمه دادن به قرارداد کاری، تعلیق یا اخراج؛



## برای اطلاعات بیشتر

آیا شما کارگری هستید که اخیراً مهاجرت کرده اید؟ در کبک، سلامتی و ایمنی شما محافظت می شود. (به چندین زبان موجود است)

[www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca) > **Santé et sécurité du travail** > **Prévention** > **Prévention par thème** > **Immigration**

### ارباب و آزار و انیت، تبعیض در محل کار و اخراج از کار

تبعیض و آزار و انیت در محل کار، اعم از آزار روانی و جنسی، مجاز نیست. منشور حقوق بشر و آزادی های کبک حق برخورداری از حق برابر کامل، صرف نظر از خصوصیات شخصی فرد را تضمین می کند. قانون استانداردهای کار شامل مواردی در مورد اخراج ناعادلانه است. اگر فکر می کنید به ناحق اخراج شده اید، می توانید شکایت کنید.

اگر فکر می کنید ممکن است قربانی آزار و انیت یا تبعیض در محل کار یا اخراج ناعادلانه بوده اید، می توانید به کمیسیون استانداردهای کار، تساوای حقوق و ایمنی و سلامت شغلی شکایت کنید: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)



• هزینه های مربوط به لباس اجباری کار، تجهیزات و سفرهای کاری یا آموزش اجباری؛

• محافظت در برابر ارباب و آزار روانی و جنسی در محل کار.

همچنین به شما تعطیلات استحقاقی تعلق می گیرد که با توجه به تعداد ماههای کاری شما محاسبه می شود. معمولاً کارمندان با ۱۰ روز مرخصی استحقاقی سالانه شروع می کنند. همچنین سالانه ۸ روز تعطیل رسمی وجود دارد که در آنها کار نمی کنید.

یک کارمند باردار ممکن است ۱۸ هفته از مرخصی زایمان استفاده کند. پدر میتواند از ۵ هفته مرخصی پدری استفاده کند. هر دو والدین می توانند حداقل تا سقف یک سال از مرخصی والدین استفاده کنند. همچنین امکان استفاده از کمک های مالی وجود دارد.

در باره برنامه بیمه والدین کبک اطلاعات بیشتری کسب کنید. (RQAP)

## برای اطلاعات بیشتر

◀ برنامه بیمه والدین کبک : [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

◀ استانداردهای کار : [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

Accueil | La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)

## سلامت و ایمنی در محل کار

در زمینه سلامت و ایمنی شغلی، (CNESST) برنامه های مختلفی برای پیشگیری از حوادث ناشی از کار و بیماری های شغلی وجود دارد. این برنامه همچنین طرح جبران خسارت برای کارگرانی که دچار آسیب های ناشی از کار شده اند ارائه می دهد.



در کبک، قرارداد‌های کار ممکن است شفاهی یا کتبی باشند. بنابراین ممکن است کارفرمای شما قرارداد کاری مکتوب به شما ندهد (مخصوصاً اگر شرکت کوچک باشد). اما باید بدانید که چهارچوب هر نوع قرارداد کاری که منعقد شود توسط قانون مدنی کبک و قانون استانداردهای کار مشخص گردیده‌اند.

قرارداد ممکن است برای یک دوره مشخص (کار موقت) یا یک دوره نامشخص (کار دائمی) باشد. برای خاتمه قرارداد، کارفرما و کارمند باید معمولاً ۱۵ روز قبل اعلام کنند. کارفرما باید سابقه اشتغال به کار به شما بدهد، که تمامی ساعات کار شما را نشان دهد. اگر فکر می‌کنید به ناحق از کار برکنار شده‌اید، می‌توانید به کمیسیون (CNESST) شکایت کنید.

به طور کلی، حقوق پانزده روز یکبار پرداخت می‌شود، اما برخی از کارفرمایان هفته‌ای پرداخت می‌کنند. حقوق کارمندان در رتبه مدیریت ممکن است ماهانه پرداخت شود. در لیست حقوق و دستمزد خود این کسری مالیات‌ها و بیمه را خواهید دید: مالیات فدرال، مالیات استانی، برنامه بازنشستگی کبک (RRQ)، برنامه بیمه والدین کبک (RQAP)، بیمه بیکاری (AE)

### کار سیاه (کار اعلام نشده)

کار سیاه (زیر میز) یا اعلام نشده: کار سیاه کاریست که اعلام نشده. به عبارت دیگر، این بدان معنی است که کارمندی بدون اعلام آن به دولت و بدون انعقاد قرارداد کار می‌کند. این کار غیرقانونی است و می‌تواند عواقب جدی برای کارفرما و کارمند داشته باشد. بعلاوه، مالیاتی را که برای رفاه حال مردم ضروری است به دولت پرداخت نمی‌شود.



## مالیات (کبک و کتادا)

خدمات اجتماعی از طریق مالیات تأمین می‌شود. همه ساکنان کبک باید درآمد خود را اعلام کنند. سیستم مالیات بر اساس اصل خود ارزیابی است: هر مالیات دهنده باید درآمد دست آمده را اعلام کند. تقاضای کسر و اعتبارات بر اساس درآمد و شرایط شخصی و خانوادگی امکان پذیر است. اعلام آن در فرمی به نام «اظهارنامه مالیات بر درآمد شخصی» انجام می‌شود.

اگر شما درآمد شغلی و یا نوع دیگری از درآمد را دریافت کنید، کارفرما کسورات و مزایای شغلی را از اصل حقوق تان کم می‌کند. این کسورات شامل موارد زیر است:

- مالیات ایالتی و فدرال؛
- برنامه بازنشستگی کبک؛
- کسر بیمه والدین و بیمه شغل.

تمام کسریها از حقوق شما باید به وضوح مشخص شود. کارفرمای شما می‌تواند آنها را برای شما توضیح دهد.

هر ساله باید دو اظهارنامه مالیاتی باید پر کنید. یکی برای دولت فدرال (**Agence du revenu du Canada**) و دیگری برای دولت کبک (**Revenu Québec**). این گزارشهای مالیاتی در فرم‌های ارائه شده برای این منظور پر می‌شوند. سال مالیاتی از ۱ ژانویه تا ۳۱ دسامبر ادامه دارد. اظهارنامه مالیاتی باید حداکثر تا ۳۰ آوریل پس از سال مالیاتی به هر یک از دو دولت ارسال شود.

اظهارنامه مالیاتی به دولت‌های فدرال و کبک اجازه می‌دهد تا صلاحیت شما را برای برنامه‌های مختلف اجتماعی (از کمک هزینه خانواده برای فرزندان)، (مرخصی والدین و غیره) مورد بررسی قرار دهد. بمنظور واجد شرایط بودن برای دریافت کمک هزینه‌های دولتی، ارائه اظهارنامه مالیاتی ضروری است.

برخلاف کارفرما، کارمند به دلیل کار سیاه یا زیر میز قابل پیگرد قانونی نیست. با این حال، در عمل، ممکن است شخصی هنگام انجام کارهای اعلام نشده بیمه کار یا کمک اجتماعی دریافت کند. اگر دولت متوجه شود، کارمند بیمه رفاهی یا شغلی خود را که دریافت کرده از دست می‌دهد و ممکن است با مجازات‌های مالی روبرو شود. همچنین امکان دارد به اتهام کلاهبرداری مجازات کیفری شوند.

## مشارکت اجتماعی و کار داوطلبانه

مشارکت در جامعه یا کار داوطلبانه می‌تواند راهی مناسب برای سازگاری و آشنایی با فرهنگ کبک باشد و در عین حال به جامعه کمک کند. همچنین روشی مناسب برای به دست آوردن تجربه کاری است که اغلب در نظر کارفرمایان ضروری است. مشارکت در جامعه همچنین می‌تواند به شما در گرفتن منابع، تمرین مهارت‌های زبانی و ملاقات با افراد دارای شخصیتهای جالب کمک کند. اسپانسر شما می‌تواند برای یافتن کار داوطلبانه کمک کند.

کار داوطلبانه در کامیونیتی راهی مناسب برای ایجاد شبکه‌های ارتباطی، ایجاد روابط دوستانه، حمایت از ارزشهایی که به آن اهمیت می‌دهید و همچنین کشف علایق جدید.

## برای اطلاعات بیشتر

برای مشارکت اجتماعی و انجام کار داوطلبانه، از وب سایت شبکه فعالیت‌های داوطلبانه کبک (**Réseau de l'action bénévole du Québec**) دیدن کنید. این شبکه ۲۵ سازمان فعال در زمینه کارهای داوطلبانه و در حوزه‌های گوناگون کاری در کبک را گرد هم آورده است: [www.rabq.ca](http://www.rabq.ca)

## اهمیت گزارش مالیاتی

بمنظور بهره بردن از اعتبارات مالیاتی، تخفیف های مالیاتی و یا بهره مندی از سایر برنامه های حمایتی که احتمالا به شما تعلق می گیرد، باید هر سال اظهارنامه مالیات بر درآمد خود را تکمیل کنید، حتی اگر هیچ درآمدی برای اظهار و مالیاتی برای پرداخت ندارید.



اگر در تکمیل اظهارنامه مالیاتی خود مشکل دارید، با اداره مالیت کبک و اداره مالیات کانادا تماس بگیرید. . همچنین می توانید از اسپانسر خود بخواهید تا شما را با یک سازمان خدمات اجتماعی در منطقه ی شما که برای تکمیل گزارش مالیاتی کمک رایگان ارائه می دهد، در تماس قرار دهد.

برای اطلاعات بیشتر

برای مالیات فدرال : Impôts > [www.canada.ca](http://www.canada.ca)

برای مالیات کبک:

Citoyens > Votre situation > Nouvel arrivant > [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)



سیستم آموزش عمومی کبک سکولار است. مدرسه برای کودکان از ۶ تا ۱۶ سال اجباری است. تحصیل برای ساکنان کبک، از مهد کودک تا پایان سطح کالج رایگان است. (کالج دوره تحصیلی بعد از دبیرستان و قبل از دانشگاه است). از آنجا که زبان فرانسه زبان رسمی کبک است، کودکان مهاجر معمولاً صرف نظر از زبان والدین باید تا پایان دوره دبیرستان در مدارس فرانسوی زبان تحصیل کنند.

سال تحصیلی در پایان ماه اوت یا ابتدای سپتامبر آغاز می شود و معمولاً قبل از ۲۴ ژوئن (روز جشن ملی کبک) به پایان می رسد. مدت زمان آن حداقل ۱۸۰ روز کلاس است. کلاسهای آموزشی مختلط (دختران و پسران) در همه مقاطع تحصیلی امری عادی است. سیستم مدرسه به چهار سطح تقسیم می شود: آموزش پیش دبستانی، ابتدایی، متوسطه و تحصیلات بعد از متوسطه. مدارس خصوصی توسط وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی به رسمیت شناخته شده اند و همان برنامه های تحصیلی رسمی را ارائه می دهند. بمنظور



### مراحلی که باید طی کنید :

- ثبت نام فرزندان در مهدکودک یا مدرسه
- در صورت لزوم، خود را برای تحصیلات بزرگسالان یا آموزش بعد از دوره متوسطه (دوره های تحصیلی بعد از دبیرستان) ثبت نام کنید

### مهد کودک

در کبک سرویسهای آموزشی نگهداری از کودکان خردسال (مهد کودک) انواع گوناگونی دارد. خدمات مهدکودک در کبک زیر نظر وزارت خانواده است. از طریق ثبت نام در سامانه (Place ۰-۵) می توانید برای ثبت نام در مراکز نگهداری از کودکان (CPE) و یا در مهدکودک با یارانه دولتی ثبت نام کنید. بدلیل محدودیت جا در مهد کودک های فوق الذکر، این امکان هم وجود دارد که شما فرزندانتان را در مهد کودک های خصوصی و یا خانوادگی ثبت نام کنید. برای یافتن سرویس و اطلاع از نحوه ثبت نام فرزند خود، از مکان یاب برای مهدکودک استفاده کنید. به شما کمک می کند تا تمام مراکز مراقبت از کودکان و مهد کودک را در نزدیکی خانه خود پیدا کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

- ◀ تک سامانه برای پیدا کردن جادر مهدکودک های CPE
- ◀ [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com) > Je suis parent > M'inscrire
- ◀ برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دسترسی به سرویس مهد کودک به وب سایت زیر مراجعه کنید:
- ◀ [www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca) > Services de garde
- ◀ > Localiser un service de garde



تحصیل در این مدارس فرد باید شهریه پرداخت کرده و شرایط خاص ثبت نامی هر یک از مدارس را داشته باشد. ( شرایط ثبت نام در این مدارس ممکن است از مدرسه ای به مدرسه دیگر متفاوت باشد)

اگر کودک شما به زبان فرانسه صحبت نمی کند، برای ادغام در کلاس جدید خود به پشتیبانی نیاز دارد. دانش آموزان غیر فرانسوی زبان در مقاطع پیش دبستانی، ابتدایی و متوسطه از اقدامات حمایتی برای یادگیری زبان فرانسه که توسط وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی ارائه می شود بهره مند می شوند.

این اقدامات برای ایجاد مهارت در دانش زبان، به دانش آموزان کمک می کند تا هر چه سریعتر در یک کلاس معمولی به زبان فرانسه وارد شوند. این اقدامات ممکن است از مدرسه ای به مدرسه دیگر متفاوت باشد. با این حال، هر مدرسه وظیفه دارد که مناسب ترین پشتیبانی را از دانش آموز ارائه دهد.

### ثبت نام فرزندان شما

برای اینکه فرزندان در مدرسه شرکت کند، ابتدا باید مرکز خدمات آموزشی منطقه خود مراجعه به هیئت مدیره مدرسه و برای پذیرش اقدام کنید. از شما خواسته می شود نسخه های اصلی یا کپی های تایید شده مدارک زیر را ارائه دهید:

- گواهی تایید پذیرش در کبک (CSQ)؛
- گواهی تایید اقامت دائم صادر شده توسط وزارت مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا؛
- پاسپورت؛
- شناسنامه (گواهی تولد)؛
- کارنامه تحصیلی (در صورت نیاز).

بسته به شرایط، ثبت نام در مدرسه ممکن است توسط مرکز خدمات آموزشی انجام شود. در صورت لزوم، مرکز خدمات آموزشی مدارک لازم را برای ثبت نام و اطلاعات تماس با مدرسه را به شما می دهد.

### پیش دبستانی

آموزش پیش دبستانی کودکان را برای ورود به دبستان آماده می کند. این خدمات آموزشی برای گروه های زیر ارائه میشود:

- کودکان ۴ ساله، بشکل تمام وقت یا نیمه وقت در برخی از مدارس؛
- کودکان ۵ ساله بشکل تمام وقت در سراسر شبکه مدارس دولتی و در برخی از مدارس خصوصی.

دوره ی پیش دبستانی اجباری نیست اما ۹۸ درصد کودکان واجد شرایط در آن ثبت نام شده اند.

### آموزش ابتدایی

تحصیلات ابتدایی از ۶ سالگی آغاز می شود. کودک باید ۳۰ سپتامبر سال تحصیلی که در آن ثبت نام کرده است، ۶ ساله باشد. دبستان اجباری است. تحصیلات ابتدایی شش سال به طول می انجامد. این شامل سه دوره دو ساله است. کودکان دارای اختلال یادگیری می توانند از خدمات تخصصی بهره مند شوند.

### سرویس و خدمات نگهداری - مهدکودک در مدارس

ساعت های مدرسه دانش آموزان پیش دبستانی و دبستانی به ندرت با ساعات کاری والدینشان تلاقی پیدا می کند. پایان کلاس ها معمولاً ساعت ۳ عصر است. با این حال، بیشتر مدارس مراقبت از کودکان در مدارس را برای نگهداری کودکان قبل از شروع کلاس ها در صبح، هنگام ناهار و بعد از کلاس ارائه می دهند. لازم به ذکر است که هزینه این خدمات باید پرداخت شود.

### دبیرستان

دبیرستان یک آموزش عمومی پنج ساله ارائه می دهد که به دو دوره تقسیم شده است:

- سیکل اول، دو سال به طول می انجامد، دانش آموزان می توانند آموخته های در سطح ابتدایی را تقویت نموده و جهت گیری حرفه ای خود را شروع کنند.

### مشارکت والدین در امور مدرسه

مشارکت والدین در مدرسه تعیین کننده است. این کار موجب حمایت شما کودک تان در روند تحصیلی اش شده و سبب میگردد از پیشرفت تحصیلی فرزندتان در مدرسه مطلع شوید. معلمان به طور منظم دعوت نامه هایی را

برای والدین می فرستند و با هدف:

- ملاقات اولیا با معلم و مربیان؛
- آشنایی با برنامه های آموزشی مدرسه؛
- شرکت در برنامه های ساخته و اجرا شده توسط دانش آموزان، مانند کنسرت موسیقی، تئاتر و نمایشگاه های مختلف.

### تدریس رایگان برای کمک در انجام تکالیف و دروس مدرسه

وب سایت آلوروف برای همه دانش آموزان مقاطع ابتدایی، دبیرستان و آموزش بزرگسالان و همچنین والدین کبک برای انجام تکالیف و درس به رایگان پشتیبانی می کند. آلوروف دارای ۸ سرویس مختلف است (یک سرویس تلفنی، یک سرویس پیام کوتاه و ۶ سرویس آنلاین) و متشکل از تیمی از معلمان واجد شرایط و مجموعه ای آنلاین و مجازی از دانش آموزان، والدین و فعالان حوزه آموزش می باشد.

بعضی از مدارس برنامه کمک برای انجام تکالیف را برای دانش آموزان خود ارائه می دهند. با کارکنان مدرسه مشورت کنید تا ببینید آیا این سرویس در دسترس است و چگونه می توانید به آن دسترسی پیدا کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

◀ برای تدریس خصوصی رایگان و کمک برای تکالیف مدرسه: [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

### تحصیلات بعد از دوره دبیرستان

در کبک آموزش عالی یا تحصیلات بعد از دبیرستان دو مرحله دارد: کالج و دانشگاه

• از سیکل ۲، یعنی از سومین سال دوره متوسطه، دوره های آموزشی به دانش آموزان ارائه می شود:

♦ دوره آموزش عمومی

♦ دوره آموزشی اشتغال محور.

در پایان دوره ۵ ساله آموزش عمومی دبیرستان، دانش آموزان دیپلم متوسطه (DES) را دریافت می کنند که به آنها امکان تحصیل در کالج را می دهد.

در پایان دوره ی آموزشی اشتغال محور، دانش آموزان دیپلم تحصیلات حرفه ای (DEP) را دریافت می کنند. متعاقب اخذ دیپلم (DEP)، دانش آموزان ممکن است یک گواهی تخصص حرفه ای (ASP) نیز کسب نمایند. این گواهی ها دسترسی به بازار کار را فراهم می کنند.

مدرک یا دیپلم (DEP) نشانگر موفقیت دانش آموز در کسب مهارت های لازم برای انجام یک حرفه یا تجارت، به عنوان مثال دستیار دندانپزشک، نجار، کابینت ساز یا نانوا می باشد. مدت زمان آموزش به طور متوسط یک سال و نیم (۶۰۰ تا ۱۸۰۰ ساعت) است.

اخذ گواهی تخصص حرفه ای (ASP) نشانگر کسب مدرک در یک حوزه مهارتی تخصصی تر نسبت به دوره طی شده در DEP می باشد. بسته به تخصص انتخاب شده، طول دوره ی ASP ۶ یا ۱۲ ماه (از ۳۳۰ تا ۹۰۰ ساعت) می باشد. بیش از ۲۰ برنامه ی تحصیلی، از جمله برخی مشاغل آشپزی و دستیار حقوقی، به دارنندگان مدرک DEP در برخی شاخه های تحصیلی ارائه می گردند.

### برای آگاهی بیشتر

◀ درباره دوره های گوناگون DEP و ASP به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
[www.srafp.com](http://www.srafp.com)

## تحصیلات در کالج

کالج های عمومی و حرفه ای (cégeps) و برخی از کالج های خصوصی انتخاب بین برنامه های پیش دانشگاهی و برنامه های فنی را به دانشجویان ارائه می دهند.

برنامه های پیش دانشگاهی دو سال طول می کشد و دانشجو را برای دانشگاه آماده می کند. برنامه های مطالعات فنی سه ساله است و با در نظر گرفتن بازار کار طراحی شده است. با این حال، در برخی موارد، دانشجو با آموزش فنی نیز میتواند به دانشگاه راه پیدا کند. در هر دو نوع برنامه، دوره آموزشی مشترک به همه دانشجویان (فرانسوی، انگلیسی، علوم انسانی و تربیت بدنی) ارائه می شود.

کالج ها همچنین امکان ادامه تحصیل برای کسب مهارتهای بیشتر را برای بزرگسالان فراهم میکنند. این برنامه های آموزشی معمولاً بصورت شبانه ارائه می گردند. هدف آنها ارائه آموزش به افراد شاغل و افراد جویای کار است که برای تقویت، بهبود یا کسب دانش حرفه ای طراحی شده است.

## برای آگاهی بیشتر

خدمات پذیرش منطقه ای:

[www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)

Élèves et parents > Étudiants au collégial > Admission au collégial

## تحصیلات دانشگاهی

مدت زمان تحصیل با توجه به رشته مورد مطالعه متفاوت است. دانشگاه های کبک دارای استقلال زیادی هستند. آنها برنامه های آموزشی و پژوهشی خود را طراحی می کنند، شرایط پذیرش را تعیین می کنند و مدارک را صادر می کنند. وب سایت هر دانشگاه شامل برنامه های تحصیلی ارائه شده و همچنین جزئیات ثبت نام و تاریخ های مهم برای یادآوری است.

! در هر سنی، اگر معیارهای پذیرش تحصیلی را داشته باشید، می توانید برای شروع یا ادامه تحصیل ثبت نام کنید.

## برای اطلاعات بیشتر

دانشگاهها در کبک:

Élèves et parents > [www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)  
> Étudiants à l'université > Admission à l'université  
> Liste des établissements universitaires

## تبادل بین کار و تحصیل

کار در حین تحصیل می تواند برای دانشجویان دبیرستان، کالج و دانشگاه خوب باشد. با این حال، اگر تعادل بین کار و تحصیل حفظ نشود، عواقب جدی از جمله کاهش عملکرد تحصیلی، از دست دادن علاقه به تحصیل یا حتی ترک تحصیل را به همراه خواهد داشت. ساعات طولانی کار هفتگی بعنوان یکی از علتهای تأثیرات منفی اشتغال در حین تحصیل شناخته می شود.

## برای اطلاعات بیشتر

[www.perseverancescolaire.com](http://www.perseverancescolaire.com)

[www.jeconcilie.com](http://www.jeconcilie.com)

[www.jechoisismonemployeur.com](http://www.jechoisismonemployeur.com)

www.scf.gouv.qc.ca > Dossiers > Conciliation famille-travail-études

## وام و بورس تحصیلی

دولت کبک برای تحصیلات آموزش عالی (کالج و دانشگاه) کمک هزینه تحصیلی ارائه می دهد. میزان کمک معمولاً بر اساس موارد زیر است:

- شرایط خانوادگی شما
- هزینه مربوط به ادامه تحصیل



- کمک هزینه دیگری که دریافت می‌کنید
- میزان درآمندان در سال قبل.

کمک مالی به صورت وام یا به صورت بورس پرداخت می‌شود در صورتی که نیاز مالی شما بیشتر از مبلغ وام مورد نظر شما باشد. در صورت دریافت وام، پس از پایان تحصیل باید به تدریج آن را بازپرداخت کنید. در طول تحصیلات تمام وقت شما، دولت کبک سود وام را پرداخت می‌کند. در پایان تحصیلات تمام وقت، پرداخت سود وام به مسئولیت شما تبدیل خواهد شد. بورس لازم نیست بازپرداخت شود.

### برای اطلاعات بیشتر

◀ در مورد تحصیل : [www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)

◀ در مورد وام و بورس : [www.afe.gouv.qc.ca](http://www.afe.gouv.qc.ca)

◀ در مورد منابع مربوط به آموزش و پرورش :

[www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca) > Élèves et parents  
Autres > Info-apprendre

### آموزش برای بزرگسالان و ادامه تحصیل برای کسب مهارت‌های بیشتر

در کبک، بسیاری از سازمان‌ها و شرکتها آموزش برای بزرگسالان و از جمله خدمات ویژه مهاجران را ارائه می‌دهند. مراکز آموزش بزرگسالان به هر فرد ۱۶ ساله یا بالاتر اجازه می‌دهند دیپلم دبیرستان (DES) را دریافت کنند یا پیش نیازهای آموزش حرفه‌ای یا تحصیلات متوسطه را تکمیل کنند.

### معادل سازی مدارک تحصیلی اخذ شده در خارج از کشور کاتادا

اگر قبلاً یک یا چند مدرک تحصیلی داشته‌اید و به دنبال معادل سازی آن در کبک هستید، امکان آن در دسترس است. به معادل سازی آموخته‌های یک دانش آموز که در دوره سیستم آموزشی جوانان پذیرفته شده است، از طریق آزمون‌هایی سنجیده می‌شود که مطابق با برنامه درسی کبک تهیه شده‌اند.

پس از تجزیه و تحلیل سوابق تحصیلی دانش آموز، وزارت آموزش و پرورش ممکن است امکان معادل سازی واحدها را برای کسانی که در حال گذراندن دوره تحصیلی با هدف گرفتن دیپلم DES هستند و یا می‌خواهند برای پذیرش برای یک دوره تحصیلی اقدام کنند، فراهم و ممکن می‌سازد. ارزیابی تطبیقی برای تحصیلات انجام شده در خارج از کبک، نظری مکتوب است که توسط وزارت مهاجرت صادر شده است و یک مقایسه کلی بین دو سیستم رسمی آموزش را ارائه می‌دهد. این نظر، در حقیقت یک شرح از مدارک تحصیلی، نمرات و تحصیلاتی است که در سیستم آموزشی مورد تایید مقامات یک کشور انجام شده است.

### برای آگاهی بیشتر

◀ در مورد ارزیابی مقایسه‌ای برای مطالعات انجام شده در خارج از کبک :

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

> Travailler au Québec > Évaluation comparative





مراحلی که باید طی کنید (در صورت لزوم)  
دریافت گواهینامه رانندگی



### رانندگی در کبک

اگر گواهینامه رانندگی معتبر خارجی داشته باشید، به مدت ۶ ماه متوالی حق رانندگی در کبک را دارید. با این وجود، فقط مجاز به رانندگی با وسایل نقلیه زیر هستید: اتومبیل، موتور سیکلت، اسکوتر یا موتور گازی  
گواهینامه رانندگی خارجی به شما اجازه نمیدهد با کامیون، اتوبوس، مینی بوس یا تاکسی رانندگی کنید.  
بعد از ۶ ماه باید گواهینامه رانندگی کبک را دریافت کنید. به محض ورود به کبک می توانید این روند را شروع کنید.

برای آگاهی بیشتر

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca) > **touristes et nouveaux arrivants**

> **nouveaux arrivants** > **faire reconnaitre son permis de conduire**

### حمل و نقل عمومی

حمل و نقل عمومی در کبک شامل خدمات دولتی و خصوصی است. در بیشتر موارد، حمل و نقل داخل شهری عمومی است. حمل و نقل بین شهری خصوصی هستند. در کبک، حمل و نقل عمومی راهی اقتصادی و سازگار با محیط زیست برای جابجایی سریع است.  
در منطقه شما ممکن است اشکال دیگری از حمل و نقل مانند سفر گروهی یا اشتراک خودرو وجود داشته باشد. شهرداری های کبک همچنین شبکه گسترده ای از مسیرهای دوچرخه سواری را ارائه می دهند که به شما امکان می دهد با سرعت و ریتم خودتان منطقه را بشناسید.



## حقوق بشر

در کبک ، حقوق و آزادی های بشر توسط دو متن قانونی تضمین می شود:

### منشور حقوق بشر و آزادی های کانادایی

منشور حقوق و آزادی کانادا یکی از بخشهای قانون اساسی کاناداست. این منشور حقوق و آزادی هایی را که کانادایی ها برای حفظ یک جامعه آزاد و دموکراتیک ضروری می دانند ، در بر می گیرد.. اینها شامل حق امنیت، تمامیت جسمی، آزادی بیان و برابری، برابری بین زنان و مردان است.

### منشور حقوق بشر و آزادیهای کبک

در کبک نیز حقوق مندرج در بالا توسط منشور حقوق بشر و آزادی کبک محافظت می شوند. منشور کبک برای تأمین حقوق برابر برای همه ، زمینه هایی که تبعیض در آنها ممنوع است و مصادیق رفتارهای تبعیض آمیز را بر می شمارد.

دفاع از حقوقتان هرگز وضعیت شما را در کانادا به خطر نمی اندازد.

هر فرد و وظیفه دارد به حقوق دیگران احترام بگذارد و از حقوق خود دفاع کند. در موارد سواستفاده و یا تبعیض ، می توان به کمیسیون حقوق بشر و حقوق جوانان شکایت نمود.

### برای اطلاعات بیشتر

◀ در باره حقوق و آزادی های شما : [www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca)

◀ درباره چگونگی تحقق برابری بین زن و مرد در بخشهای مختلف: از هر لحاظ برابری جنسیتی در کبک (به چندین زبان موجود است).

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Gouvernement > Ministères et organismes > Secrétariat à la condition féminine > Publications > Égalité entre les femmes et les hommes

## تبعیض

تبعیض به موقعیتی اطلاق می شود که با فرد یا گروهی از مردم به دلیل ویژگی های شخصی شان رفتار متفاوتی صورت بگیرد. تبعیض باعث ایجاد نابرابری می شود و افرادی که تبعیض را تجربه می کنند مانع از استفاده کامل از حقوق و آزادی های شان می شوند. دستمایه های تبعیض که توسط منشور حقوق و آزادی های بشر ممنوع گردیده اند عبارتند از: نژاد، رنگ، جنس، هویت یا رفتار جنسیتی، بارداری ، گرایش جنسی ، وضعیت ناهل ، سن به جز در حد مجاز قانون ، دین، عقاید سیاسی، زبان، قومیت یا ملیت، موقعیت یا جایگاه اجتماعی، معلولیت یا استفاده از هر گونه ابزار و وسیله در ارتباط با همان معلولیت. شکایت علیه تبعیض به کمیسیون حقوق بشر و حقوق جوانان امکان پذیر است. اگر با شکایت مشکلی حل نشود ، میتوان شکایت را به دادگاه حقوق بشر ببرید.

اگر بدلیل قومیتتان(منشا قومی)صاحبخانه ای از اجاره دادن آپارتمان به شما امتناع ورزد یا کارفرمایی از استخدام شما به دلیل امتناع ورزد، شما حق شکایت دارید.



اگر فکر می کنید قربانی تبعیض شده اید، با اسپانسر خود صحبت کنید. آنها می توانند شما را درباره نحوه ی شکایت راهنمایی کنند.

### برای اطلاعات بیشتر

◀ در منشور حقوق بشر و آزادی ها :

[www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca) > La Charte simplifiée  
(disponible en plusieurs langues)

### خشونت خانگی و تجاوز/ آزار جنسی

خشونت خانگی و تجاوز یا آزار جنسی در کبک جرم است. اگر شما قربانی خشونت هستید، به وسیله قانون محافظت می شوید، و اگر شاهد خشونت علیه دیگران هستید، قانون به شما توصیه می کند چنین وضعیت هایی را تحمل نکرده و آن را به مراجع مربوطه اطلاع دهید.

◀ نهاد پشتیبانی همسران دارای رفتارهای خشونت آمیز خانگی (بمنظور کمک به آنها برای مبارزه با این معضل) : À cœur d'homme pour le soutien aux conjoints violents  
www.aceourdhomme.com

◀ بروشور برای زنان مهاجر (به چند زبان موجود است)  
www.scf.gouv.qc.ca > Dossiers > Violence > Violence conjugale > Brochures

### تعرض و آزار جنسی

تعرض جنسی نوعی خشونت است که لزوماً به تماس فیزیکی احتیاج ندارد. بلکه سو استفاده از قدرت است و توسط یک شخص بدون رضایت قربانی انجام می شود. با این حال، در برخی موارد (اغلب در مورد افراد زیر سن قانونی) ممکن است رضایت فرد با بازی گرفتن احساسات یا تهدید حاصل شود. در هر صورت تعرض و آزار جنسی، صرف نظر از شکل آن، نوع عمل، موقعیت، رابطه بین افراد و شرایط، از منظر قانون، مجازات دارد. قربانیان اغلب در شکایت کردن مردد هستند و حتی ممکن است به اشتباه خودشان را مقصر بدانند. نوبستان و اقوام می توانند با گوش دادن به حرفهایشان، در کمک و همراهی با افرادی که در این شرایط دشوار قرار دارند نقش مهمی را بازی کنند.

اگر شما قربانی تعرض و آزار جنسی هستید، بدون اتلاف وقت با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید. همچنین می توانید با شماره ۱۸۸۸۹۳۳۹۰۰۷ تماس بگیرید. این خط تلفن محرمانه به شما امکان شنیده شدن و کسب اطلاعات و آشنایی با منابع مناسب و موجود را می دهد. این خط مخصوص قربانیان خشونت و تعرض جنسی است.

### حقوق کودکان و نوجوانان

مهاجرت برای والدین و هم برای فرزندان نشان چالش های مهمی را به همراه دارد. ارتباط با فرهنگ جدید گاهی منجر به چالش بین افراد خانواده می شود. طبیعتاً کودکان با سرعت بیشتری با محیط جدید انطباق پیدا می کنند، در صورتی که والدین برای یافتن مسیر خود در جامعه جدید دچار چالشهایی میشوند. وقتی بچه ها به

خشونت خانوادگی بر پایه سلطه در یک رابطه عاطفی فعلی یا رابطه ای از گذشته است. خشونت عمدی است و با رفتارهای پرخاشگرانه، خشن و مخرب خود را در یک رابطه خاص و یا خصوصی نشان می دهد. همچنین می تواند به خود اشکال گوناگونی بگیرد از جمله تهدید های لفظی، تهدید های اقتصادی، ارباب و آزار و اذیت و پرخاشگری جسمی (اعم از جنسی و غیر جنسی) که با ضرب و شتم سطحی و یا جدی تر همراه باشد. این نوع خشونت ریشه در میل به کنترل و اعمال نفوذ دارد. خشونت اساساً توسط قانون منع شده است، زیرا حقوق بنیادین، یعنی حق احترام به تمامیت جسمی و روحی و حق کرامت انسانی فرد قربانی خشونت را، نقض میکند.

اگر شما یک قربانی هستید، از شما محافظت و حمایت می شود و اگر برای فرار از سوء رفتار خانه ی خود را ترک کنید، هیچ یک از حقوق تان را از دست نخواهید داد. قانون همچنین از فرزندان شما در این شرایط حمایت می کند.

توصیه می شود هنگام رخداد حادثه خشونت خانگی با پلیس تماس بگیرید. پلیس مسئول است از کسانی که نیاز به کمک دارند محافظت کند و شما بعنوان قربانی خشونت تحت حمایت نهادهای خدمات اجتماعی قرار خواهید گرفت. شما همچنین به منابع مفید متعددی دسترسی خواهید داشت، بعنوان نمونه: خانه های امن رایگان برای اقامت، مراکز همراهی و کمک به قربانیان خشونت و مبارزه با خشونت جنسی و همچنین مراکز حمایت از قربانیان اعمال مجرمانه و جنایت.

اگر به کمک نیاز دارید یا اگر می خواهید به کسی کمک کنید و یا اگر می خواهید مسائل مربوط به خشونت در خانواده را بهتر بشناسید، با SOS Violence Conjugale تماس گرفته و یا از وب سایت زیر دیدن کنید:

www.quebec.ca > Famille et soutien aux personnes  
> Violences > Violence conjugale

اگر شاهد و یا قربانی خشونت خانگی هستید، با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.



مدرسه می روند، آشنایی با همکلاسی های جدید و پیدا کردن علایق نو ممکن است باعث ایجاد تنش در خانواده شوند.

در کبک به عنوان والدین شما مسئولیت محافظت از فرزندان خود و ایجاد اطمینان برای رفاه، امنیت، آموزش و پرورش فرزندان را دارید.

قانون حمایت از جوانان مقرر کرده است هرگاه جوان زیر ۱۸ سال در شرایطی ناامن قرار گیرد که سبب اختلال یا در معرض خطر قرار گرفتن امنیت و پیشرفت او شود، این شرایط باید گزارش داده شود. اداره حمایت از کودکان و جوانان (DPJ) مسوول اجرای این قانون می باشد.

با دریافت گزارش، (DPJ) شروع به ارزیابی آن می نماید. کلیه گزارشهای دریافت شده توسط (DPJ) بطور محرمانه بررسی می شوند. بعد از بررسی، این نهاد ممکن است نتیجه گیری کند که امنیت و رشد و پرورش کودک :

- در معرض خطر قرار نگرفته، اما والدین و کودک به کمک احتیاج دارند. در چنین شرایطی، اداره حمایت از جوانان و والدین را از منابع موجود برای کمک به نیاز هایشان در منطقه خودشان مطلع می نماید.
- در معرض خطر گرفته و یا مختل شده است. در این صورت، اداره حمایت از کودکان و جوانان، مسوولیت وضعیت کودک را بر عهده می گیرد. این اداره تدابیری را که برای تامین حمایت از کودک و کمک به والدین در اصلاح شرایط باید بکار گرفته شوند، اتخاذ می نماید. در موارد خاص، ممکن است تصمیم بگیرد کودک را از خانواده جدا کند و او را به طور موقت در یک مرکز جوانان یا نزد خانواده هایی که از طرف دولت برای نگهداری کودکان تعیین می شوند، اسکان می دهد.

**گزارش ها به اداره حمایت از کودکان و جوانان (DPJ) ممکن است با مشکلات مختلفی مرتبط باشد:**

- رها کردن ؛
- سهل انگاری و غفلت ؛
- آزار و بد رفتاری روحی ؛
- سو استفاده ی جنسی ؛

- آزار و انیت و سواستفاده فیزیکی ؛
- مشکلات جدی رفتاری ؛
- خطر جدی سهل انگاری و غفلت.

اگر با فرزند خود مشکل دارید، حتما با اسپانسران یا یکی از اعضای خانواده یا مشاورین مراکز خدمات اجتماعی محله ی زندگی خود صحبت کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

◀ درباره حقوق کودکان و جوانان : [www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca)

◀ همچنین برای دریافت پشتیبانی تخصصی و محرمانه می توانید با (Ligne Parents) به شماره ۱۸۰۰۳۶۱۵۰۸۵ و یا وب سایت زیر تماس بگیرید: [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

### حقوق سالمندان

افراد مسن از حقوق مشابه با سایر افراد در کبک برخوردارند. آنها در برابر هر نوع آزار جسمی یا کلامی، استثمار یا بی توجهی اعضای خانواده، نوستان، همسایگان و مردم محافظت و حمایت می شوند.

اگر فکر می کنید ممکن است قربانی باشید، با یکی از نزدیکان خود یا با یک مشاور در یکی از مراکز خدمات اجتماعی در محله و منطقه خود صحبت کنید. همچنین می توانید با خط تلفن (Aide Abus Aînés) کمک به والدین مورد سو استفاده قرار گرفته تماس بگیرید. این خط یک شماره تلفن محرمانه است برای گوش دادن به شما و بمنظور اطلاع رسانی در مورد منابع موجود جهت کمک به شما: بدین منظور با شماره ۱۸۸۸۴۸۹۲۲۸۷ تماس بگیرید.

### برای اطلاعات بیشتر

◀ درباره برنامه ها و خدمات مرتبط با نیازهای افراد سالمند به وب سایت زیر مراجعه کنید : Programmes et services pour les aînés > [www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

◀ برای آشنایی با قانون، قوانین و الزامات قانونی در رابطه به حقوق افراد سالمند به وب سایت زیر مراجعه کنید

[www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca) > Familles et couples > Violence familiale > Grands-parents et aînés



## حقوق اقلیت‌های جنسی و جنسیتی

از سال ۱۹۷۷ تبعیض در رابطه با گرایش‌های جنسی متفاوت ممنوع اعلام شده است. از سال ۲۰۱۶ تبعیض در رابطه با هویت جنسی یا رفتار جنسیتی ممنوع اعلام شده است. از سال ۲۰۰۵ ازدواج برای همجنس آزاد شده است. افراد ترا جنسیتی و ترانس‌کسوال حق دارند اطلاعات مربوط به جنسیت خود را در گواهی تولد و مدارک هویتی رسمی خود تغییر دهند، البته بدون اینکه مجبور باشند تحت عمل جراحی تطبیق جنسیت قرار بگیرند. البته علیرغم تحول در نگرش‌ها، تکامل جامعه و همچنین پیشرفت قوانین، اقلیت‌های جنسی هنوز هم گاهی قربانی همجنس‌گرایی استیژی و ترنس‌هراسی می‌شوند. سازمانها و منابعی برای حمایت از این افراد، هم در زمینه‌های شخصی و هم برای انجام پیگیری و شکایت قانونی وجود دارد.

دولت کبک، با همکاری سازمانها و انجمن‌های مختلف، تلاش می‌کند جامعه کبک را به سمت به رسمیت شناختن تمام و کمال افراد لزبین، همجنس‌گرایان، دوجنس‌گرایان، ترانسها و سایر اشکال هویت جنسی و جنسیتی سوق دهد.

## برای یادگیری بیشتر

◀ **La ligne Interligne** یک مرکز مقدم پشتیبانی برای کمک‌رسانی و اطلاع‌رسانی برای افراد با گرایش‌های جنسی متفاوت و دارای هویت‌های جنسی گوناگون می‌باشد  
[www.interligne.co](http://www.interligne.co)

## ایجاد رعب و وحشت و ارعاب اینترنتی

قانون آموزش و تحصیل عمومی (ماده ۱۳ بند ۱.۱) ارعاب را این‌گونه تعریف می‌نماید: هر نوع رفتار، گفتار و اظهار نظر، عمل و ژست عامدانه یا غیر عامدانه، که بصورت مکرر، مستقیم و یا غیر مستقیم، از جمله در فضای مجازی، و در شرایط نابرابری قدرت بین دو نفر باعث ایجاد استرس، جراحت، صدمه، تضعیف و انگشت‌نما شدن می‌گردد.

ارعاب می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد و ممکن است در فضاهای متفاوتی رخ دهد. به هر شکلی که باشد، ارعاب غیر قابل قبول است و می‌تواند تا حد زیادی بر

روح و روان قربانی تأثیر بگذارد. هر انسانی فارغ از گرایش جنسی و هویت جنسیتی یا خصوصیات شخصی اش میتواند قربانی ارعاب شود. این انسان ممکن است قربانی، شاهد یا حتی خود عامل ارعاب باشد.

اگر فکر می‌کنید که خود قربانی ارعاب هستید و یا شاهد ارعاب شخص دیگری بوده‌اید، لازم است که از امکان پیگیری قانونی که در اختیار شما قرار گرفته است استفاده کنید.

کبک متعهد به پیشگیری و مبارزه با ارعاب و زورگویی در تمام محیط‌ها می‌باشد. مرعوب کردن افراد و ارعاب اینترنتی بر اساس قانون در کبک مجرمانه بوده و مجازات دارند.

## برای اطلاعات بیشتر

◀ در ارتباط با موضوع پیشگیری از ارعاب این وب‌سایت را ببینید:

[www.intimidation.gouv.qc.ca](http://www.intimidation.gouv.qc.ca)

## حقوق شما بعنوان شخص اسپانسر شده

اسپانسر شما باید نیازهای اساسی شما را برآورده کند. آنها همچنین وظیفه دارند تمام اطلاعات لازم را برای تسهیل ادغام شما در جامعه جدید در اختیار شما قرار دهند. این مساله جزو مسوولیت‌های اسپانسر به حساب آمده و حق شماست. مسوولیت اسپانسر شما تا یک سال ادامه دارد.

## کارهایی که اسپانسر شما مجاز به انجام آن نیست

- ملزم کردن شما به پرداخت هزینه در ارتباط با استقرار شما در کبک؛
  - ملزم کردن شما به کار بدون حقوق برای خود و یا شخص دیگری؛
  - ملزم نمودن شما به شرکت در کلاس‌های فرانسه به این بهانه که شما با شرکت در این کلاسها کمک هزینه دریافت میکنید. این انتخاب به شما بستگی دارد.
- یادگیری زبان فرانسه مسوولیت شماست و به شما امکان می‌دهد به طور کامل در

جامعه مشارکت کنید. شما باید تمام تلاش خود را برای پیشبرد و ادغام خود انجام دهید؛

- از شما خواسته شود تا کاری را علیرغم میل خود انجام دهید، یا باعث خجالت و شرمساری شما می‌شود.

### در صورت دریافت نکردن پشتیبانی لازم از طرف اسپانسر چه باید کرد؟

اگر فکر می‌کنید اسپانسر شما به تعهد خود در قبال شما احترام نمی‌گذارد، در صورت احساس راحتی، ابتدا باید نگرانی‌های خود را با اسپانسر خود در میان بگذارید.

اگر راحت نیستید با اسپانسر تان گفتگو کنید، یا اگر پس از در میان گذاشتن نگرانی‌هایتان هنوز کمک مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنید، یا اگر در ارتباط با اختلاف در مورد اسپانسرشیپ نیاز به کمک دارید، می‌توانید با وزارت مهاجرت، فرانسه آموزشی و ادغام -تطبیق فرهنگی تماس بگیرید: **۱۸۷۷۸۶۴۹۱۹۱**

اگر برای پرداخت نیازهای اساسی خود از قبیل مسکن یا غذا از کمک مالی برخوردار نشوید، ممکن است واجد شرایط دریافت کمک هزینه دولتی از وزارت کار، اشتغال و همیاری اجتماعی کبک باشید. حتماً پرونده شما ارزیابی خواهد شد و اگر مشخص شود که اسپانسر شما پشتیبانی کافی برای تامین نیازهای اساسی و اولیه شما را انجام نمی‌دهد، کمک مالی دولتی به شما تعلق خواهد گرفت.

طرح شکایت از اسپانسر شما تأثیری در وضعیت اقامت دائم شما نخواهد داشت. وضعیت اقامت شما دایم محافظت می‌شود.

اگر شما یا خانواده تان قربانی سوءاستفاده کلامی، جنسی یا هر نوع دیگری از موارد خشونت از طرف یک یا چند نفر از اعضای گروهی که اسپانسر شما هستند قرار گرفتید، بلافاصله با شماره **۹۱۱** تماس بگیرید.

تماس با شماره **۹۱۱** هیچ خطری ندارد. شما به طور محرمانه پشتیبانی و محافظت می‌شوید. حتماً به سویی کمکی که نیاز دارید هدایت می‌شوید. فراموش نکنید که وضعیت اقامت شما محافظت می‌شود.

شما همچنین می‌توانید به صورت محرمانه با وزارت مهاجرت، فرانسه آموزشی و ادغام کبک، از طریق شماره تلفن زیر تماس بگیرید:  
مرکز خدمات مراجعین: **۱۸۷۷۸۶۴۹۱۹۱**

# خانواده شما در خارج از کانادا

ترک اعضای خانواده در کشور خود یا کشور ثالث ممکن است برای شما دشوار باشد. دوری از فامیل می تواند بر توانایی شما برای ادغام و تطبیق سریع تاثیر بگذارد. اسپانسر شما نسبت به این موضوع آگاه و حساس است. حتما در این مورد با وی صحبت کنید.

روش های مختلفی برای اسپانسر نمودن نزدیکان برای پیوستن به شما در کانادا وجود دارد. هم در موارد اسپانسر شیب خانوادگی و هم در موارد اسپانسر شیب گروهی اسپانسر ها باید نشان دهند که از توانایی تامین نیاز های شخص اسپانسر شده در تمام طول مدت تعهد اسپانسر شیبی برخوردارند.

## اسپانسر شیبی در قالب برنامه اسپانسر شیبی جمعی (گروهی) برای یکی از اعضای خانواده و یا نزدیکان که پناهنده می باشد

برای اینکه بتوانید یکی از اعضای خانواده یا یکی از نزدیکان که پناهنده است، باید با یک سازمان غیر انتفاعی تماس بگیرید و یا اینکه یک گروه ۲ تا ۵ نفره که از افرادی دارای اقامت دائم یا شهروندی کانادا باشند تشکیل دهید. لزومی ندارد که با شخصی که می خواهید اسپانسر کنید نسبت خانوادگی داشته باشید. این سازمان یا گروه ۲ تا ۵ نفری باید نشان دهد که از توانایی مالی لازم برای تامین نیاز های فرد اسپانسر شده در طول مدت تعهد اسپانسر شیبی برخوردار است. مدت زمان تعهد برای اسپانسر شیبی پناهندگان یکسال می باشد.

### برای اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات در مورد مراحل اسپانسر شیبی گروهی به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Immigration > Réfugiés et demandes d'asile > Parrainage collectif d'une personne réfugiée à l'étranger

## هلاس کی ی ن امز هودوم (One-Year Window)

اگر نام فردی از خانواده درجه يك شما (همسر، شریک زندگی مشترک یا فرزند تحت تکفل زیر ۲۲ سال) در فرم های ارائه شده به دولت فدرال گنجانده شده است، ولی آن فرد نتوانسته در سفر به کانادا شمارا همراهی کند (به عنوان مثال مفقود شده یا تصور میشده در گذشته است)، در صورتی که پیدا شود و یا در قید حیات باشد، می تواند به شما در کبک بپیوندد، البته به شرط آنکه شرایط پذیرش توسط فدرال را داشته باشد. در صورت پیدا شدن فرد، می توانید درخواست کنید تا در اولین سال حضور شما در کبک به شما بپیوندد. اگر در چنین شرایطی هستید، باید سریعاً به اسپانسر خود اطلاع دهید تا بتواند در این روند به شما کمک کند.

### برای اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات در این زمینه به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > immigration humanitaire > réfugié parrainé > Faire venir votre conjoint ou vos enfants

## اسپانسر شیبی یکی از اعضای خانواده در قالب برنامه گردهم آوری اعضای خانواده

امکان اسپانسر ی یکی از اعضای خانواده در قالب برنامه گرد هم آوری اعضای خانواده وجود دارد. شرایط این برنامه در وب سایت وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و ادغام دولت کبک تشریح گردیده است. مطالعه اطلاعات مندرج در این وب سایت به شما امکان می دهد مرحله ای که برای اسپانسر کردن یکی از اعضای خانواده ی نزدیک باید پشت سر گذاشت و همچنین شرایطی که باید در این راستا محقق شوند، بیشتر بشناسید. همچنین فردی که میخواهید اسپانسر کنید، میتواند اطلاعات مفیدی درباره ی مرحله ای که باید سپری شوند و همچنین نحوه ی آمادگی برای زندگی جدید در کبک را در این وب سایت پیدا کند.

### برای اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات در این زمینه به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > regroupement familial



والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ خود را برای مدت ۱۰ سال داشته باشید.  
درخواست شما توسط هر دو دولت فدرال و کبک مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

#### برای اطلاعات بیشتر

◀ برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد الزامات دولت فدرال و همچنین روند اسپانسرشیپی به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
[www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Immigration > Immigrer au Canada  
> Parrainer un membre de famille

اسپانسرشیپی فرزندان بالای ۲۲ سال، عموها و دایی ها، خاله ها و عمه ها،  
پسر عموها و دختر عموها، پسر عمه ها و دختر عمه ها، پسر دایی ها و دختر  
دایی ها، پسر خاله ها و دختر خاله ها و برادرزاده ها که یتیم نیستند.

#### برای اطلاعات بیشتر

◀ برای کسب اطلاعات در مورد مراحل اسپانسرشیپی گروهی به وب سایت  
زیر مراجعه کنید:  
[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Immigration > Réfugiés et demandes d'asile >  
Parrainage collectif d'une personne réfugiée à l'étranger

#### اسپانسرشیپی همسر، شریک زندگی مشترک (همسر عرفی) و کودکان وابسته (تحت سرپرستی)

همسر یا شریک زندگی مشترک (همسر عرفی) شما باید حداقل ۱۶ سال  
سن داشته باشد.  
فرزندان وابسته باید زیر ۲۲ سال و مجرد باشند. اگر فرزند وابسته ای که  
میخواهید اسپانسر کنید، خود نیز فرزند داشته باشد، می توانید اسپانسر  
فرزند او هم بشوید.  
شما همچنین می توانید فرزندی که ۲۲ سال یا بیشتر دارد، در صورتی که  
همچنان برای تامین نیازهای مالی خود وابسته به یکی از والدینش باشد و یا  
اینکه حداقل از زمانی که ۲۲ سال دارد، بدلیل عدم توانایی فیزیکی و یا  
ذهنی، قادر به تامین نیازهای خود نباشد، اسپانسر نمایید.

#### اسپانسرشیپی برادر، خواهر، برادرزاده، خواهرزاده و نوه

شما میتوانید این افراد را تنها در صورتی که پدر و مادرشان فوت شده اند  
و خودشان نیز ۱۸ سال داشته باشند، اسپانسر نمایید.. همچنین آنها نباید  
متاهل و یا شریک زندگی (همسر عرفی) داشته باشند. الزامات خاص  
دیگری نیز برای این دسته وجود دارد.

#### برای اطلاعات بیشتر

◀ برای کسب اطلاعات در مورد شرایط خاص این برنامه به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca) > regroupement familial > Vous  
> informer sur les exigences pour parrainer  
> Exigences particulières

#### اسپانسرشیپی والدین و پدر بزرگها و مادر بزرگها

این امکان وجود دارد که شما بتوانید والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ تان را نیز  
اسپانسر کنید. اما این پروسه پیچیده است. شما باید امکانات مالی لازم برای حمایت از



## بازگشت یا سفر به کشور خود

شما حمایت کانادا را بدست آورده اید و این کشور به شما پناهندگی اعطا کرده است. طبق قانون مهاجرت و حمایت از پناهندگان، اگر به کشور خود برگردید، حتی برای مدت کوتاهی، وضعیت پناهندگی و همچنین وضعیت اقامت دائم خود را در معرض خطر قرار خواهید داد. علاوه بر این، اگر هنگام بازدید از کشور خود اتفاقی برای شما بیفتد، دولت کانادا نمی تواند به شما کمک کند. بنابراین به نفع شماست که قبل از اخذ تابعیت کانادا به کشور خود باز نگردید.

**بازگشت به کشورتان، حتی برای مدت کوتاهی، به معنای به خطر انداختن وضعیت اقامتی تان در کانادا است**

## برنامه ریزی برای پایان دادن دوره اسپانسر شیب و تعهد اسپانسر شیبی

پایان دوره ۱۲ ماهه تعهد اسپانسر شیبی ممکن است که برای افراد پناهنده توام با احساس عدم امنیت باشد. آماده سازی برای این انتقال مهم است، و در صورت احساس نیاز باید آن را با اسپانسر خود در میان بگذارید. پایان حمایت مالی از طرف اسپانسر شما به این معنی است که آنها دیگر الزامی به تامین نیازهای اساسی شما ندارد. شما باید طوری برنامه ریزی کنید تا به منابع

خود متکی باشید. اگر کار نمی کنید، ممکن است واجد شرایط دریافت کمک هزینه از طرف دولت کبک باشید

یکی از اهداف اسپانسر شیبی، کمک به شما برای رسیدن به درجه ای از خودکفایی است. انتظار می رود که اسپانسر مسیر و حرکت شما به سوی خودکفایی را مرتباً در طول مدت تعهد مورد ارزیابی قرار دهد. از جمله معیارهای این ارزیابی میتوان به موارد زیر اشاره نمود:

- داشتن شغل با درآمد کافی برای تامین نیازهای زندگی.
- اینکه قادر به انجام کارهای روزمره هستید، به عنوان مثال: پرداخت اجاره و قبض های خود، مدیریت بودجه، آشنایی با منطقه / شهر خود و خدمات موجود، رفت و آمد در منطقه / شهر خود.
- از ماه نهم زندگی شما در کانادا یا حتی پیش از آن، اسپانسر می باید شروع به آماده سازی شما برای پایان دوره تعهد نماید.

**در این مرحله شما باید بدانید چگونه:**

- باخدمات اورژانس تماس بگیرید؛
- به خدمات و سرویس های مربوط به سلامت و خدمات اجتماعی دسترسی پیدا کنید؛
- خانه با قیمت مناسب پیدا کنید؛
- در محدوده شهری خوندان رفت و آمد کنید؛
- اجاره خانه و یا سایر قبضه های خانواده را بپردازید؛
- بودجه خود را کنترل و بصورت الکترونیکی اقدام به انتقال پول بنمائید؛
- به خدمات آموزش زبان و کاریابی دسترسی پیدا کنید.

**در این دوره انتقالی، اسپانسر شما باید اطلاعات زیر را به شما ارائه دهد:**

- برنامه دریافت کمک هزینه مالی از طرف دولت کبک (شرایط و نحوه ی اقدام برای ثبت نام)؛

- شرایط ثبت نام و دسترسی به مسکن یارانه ای؛
- خدمات ارائه شده توسط مراکز خدمات اجتماعی در منطقه ی محل زندگی شما؛
- مالیات بر درآمد (نحوه و زمان ثبت مالیات، پشتیبانی موجود برای ثبت مالیات)؛
- تغییرات در نوع پوشش بیمه درمانی (پایان بیمه از طریق برنامه موقت فدرال برای بهداشت و درمان).

#### در پایان ماه دوازدهم می توانید برای خدمات زیر اقدام کنید:

- برنامه های کمک اجتماعی و همیاری اجتماعی اداره کار کبک: هدف از این برنامه ها، از جمله برنامه کمک هزینه مالی، کمک مالی به شماست در صورتیکه در تامین نیازهای اولیه ی خود دچار مشکل شده اید.
- مسکن برای افراد کم درآمد (مسکن یارانه ای): خانه های یارانه ای خانه هایی هستند که اجاره بهای آنها بر اساس درآمد تعیین می شود و مخصوص افراد کم درآمد است. این نوع مسکن در بیشتر مناطق کبک وجود دارند.
- شبکه مراکز خدمات اجتماعی: بعنوان همکاران اداره مهاجرت، فرانسه آموزی و تطبیق فرهنگی خدمات مختلفی را برای تسهیل ادغام شما در کبک ارائه می دهند. آنها جلسات اطلاعاتی، پشتیبانی شخصی، کلاسهای فرانسه و بسیاری از خدمات دیگر را برای پشتیبانی از روند ادغام شما ارائه می دهند. از اسپانسر خود بخواهید که شما را با مرکزی در محله یا شهرتان در تماس قرار دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

> Immigrer au Québec > Partenaires du Ministère  
> Services offerts par les partenaires du Ministère

در پایان ماه دوازدهم می توانید به استفاده از خدمات و برنامه های زیر ادامه دهید:

- مراکز خدمات اجتماعی که در زمینه کاریابی تخصص دارند: سازمان هایی که در زمینه کاریابی تخصص دارند خدمات پشتیبانی و مشاوره و همچنین پشتیبانی و

فعالیت های جستجوی کار برای کمک به شما در آماده شدن برای بازار کار ارائه می دهند. آنها همچنین می توانند شما را با مشاغلی که در منطقه خاصی مورد نیاز هستند، آشنا سازند.

- پشتیبانی برای ادغام حرفه ای: به عنوان یک شهروند جدید کبک، پس از یادگیری زبان فرانسه، می توانید از برنامه ادغام در بازار کار برای مهاجران و اقلیت های مشهود یا قابل رویت (PRIME) بهره مند شوید. اگر هنوز فرصتی برای کار در زمینه حرفه ای خود نداشته اید، برنامه (PRIME) با پیشنهاد مشارکت مالی به کارفرمایان برای استخدام شما، چنین فرصتی را فراهم می کند.

- کلاسهای زبان فرانسه: اگر مایل هستید در کلاسهای فرانسه شرکت کنید، این امکان برایتان موجود است.

- برنامه ها و فعالیتهای جمعی و گروه های برای پشتیبانی اجتماعی: در تمامی مناطق شهری کبک یک یا چندین نهاد و مرکز خدمات اجتماعی هستند. این سازمان ها مکان های بسیار خوبی برای ملاقات افراد جدید و یافتن اطلاعات هستند. خدمات ارائه شده توسط این سازمان ها معمولاً رایگان است.

اگر دوره انتقالی (پایان دوره تعهد یکساله اسپانسرشیپی) احساس ناامنی در شما ایجاد کرد، حتما در مورد آن با اسپانسر خود صحبت کنید. او می تواند توضیح دهد که کدام خدمات جدید پس از پایان دوره حمایت مالی به شما ارائه می شود و همچنین خدماتی را که هنوز می توانید از آنها بهره مند شوید به شما یادآوری می کنند.

# سوالات متداول

**پ) آیا می توانم قبل از پایان دوره حمایت مالی یک ساله به شهر یا شهرستان دیگری بروم؟**

بله، اما توجه داشته باشید که اسپانسر شما ملزم به حمایت مالی از شما در طول دوره حمایت مالی است. اسپانسر شما همچنین باید هر امکانی را که برای ادغام شما مورد نیاز است را فراهم کند. در صورت تغییر محل زندگی ممکن است، پیش از پایان دوره تعهد یکساله، شما برای دریافت کمک هزینه مالی کبک و یا استان دیگری واجد شرایط نباشید. همچنین باید به خاطر داشته باشید که ممکن است اجاره نامه منزلتان به نام شما امضا شده و فسخ قرارداد اجاره ساده نیست. اگر به فکر جابجایی هستید، این موضوع را با اسپانسر خود در میان بگذارید.

**ت) اگر من قبل از پایان دوره اسپانسر شیب شروع به کار کنم، چطور بر تعهد مالی اسپانسر من تأثیر می گذارد؟**

یکی از اهداف اسپانسر شیب کمک به شماست تا بعد از مدتی از نظر مالی مستقل شوید. اگر در طول سال اول کار می کنید، اسپانسر شما می تواند انتظار داشته باشد که در هزینه های اساسی خود شریک شوید. با این حال، اگر شغل خود را از دست دهید، اسپانسر شما ملزم به حمایت مجدد از شما می شود، تا زمانی که دوره تعهد به پایان رسد.

**ث) آیا دادن پول به اسپانسر من برای تشکر از او مجاز است؟**

اسپانسر شما هرگز نباید به عنوان تشکر از شما پول بخواهد. ضامن یا ضامنین و سازمانی که ضمانت شما را کرده نباید از شما کمک مالی بخواهد. این امر توسط قوانین کبک در مورد اسپانسر شیب ممنوع است.

**۱ – برنامه پناهندگان در خارج از کشور – اسپانسر شیبی جمعی**

**الف) اسپانسر من برای تامین هزینه های من در کانادا از من پول خواست. آیا باید پرداخت کنم؟**

خیر، شما مجبور به پرداخت نیستید. اگر شما یک پناهنده اسپانسر شده هستید، به این معنی است که گروهی از افراد یا یک سازمان غیر انتفاعی داوطلب شده اند تا نیازهای اساسی زندگی شما را تامین کنند. اسپانسر شما باید به شما در یافتن مسکن و نقل مکان به آن خانه و استقرار در آن کمک کند. او همچنین مسوول تامین مواد غذایی، لباس و حمایت مالی از شماست.

با این حال، برخی از پناهجویانی که به کانادا می آیند منابع مالی شخصی دارند. اگر هنگام ورود پول داشته باشید یا در دوره حمایت مالی کار خود را شروع کنید، ممکن است اسپانسر شما انتظار داشته باشد که شما برای تامین هزینه های خود کمک کنید. مشارکت مالی شما باعث سلب مسوولیت اسپانسر نخواهد شد.

**ب) آیا دولت های کبک یا کانادا از اسپانسر ها میخواهد که برای تامین نیازهای مربوط به استقرار پناهندگان در کانادا، از آنها پولی بگیرد؟**

خیر، دولت های فدرال و کبک برای پناهجویانی که در انتظار اسکان هستند، پول دریافت نمی کنند و هزینه برای پذیرش نمی گیرند. اگر درخواستی برای پرداخت هزینه پذیرش پول برای شما فرستاده شد، پاسخ ندهید. این درخواست ها (که ممکن است به شکل نامه باشد) به هیچ وجه از طرف دولت فدرال یا کبک نیست.



**الف) آیا میتوانم در انتخاب منزل مسکونی شرکت کنم؟**

ضامن شما مسئول تهیه مسکن مناسب برای شما است. انتخاب مسکن به عوامل مختلفی بستگی دارد، به خصوص اندازه، کیفیت، هزینه و مجاورت با خدمات مختلف. اگر مسکن انتخاب شده توسط اسپانسر شما مناسب شما نیست، با آنها در میان بگذارید، به خاطر داشته باشید که آنها ممکن است اجاره نامه ۱۲ ماهه را امضا کرده باشند. در این حالت، ممکن است در طی ۱۲ ماه انتقال به خانه دیگری دشوار باشد.

**ب) آیا می توانم در تصمیمات مربوط به بودجه خود شرکت کنم؟**

بله، خوب است که بلافاصله پس از ورود در مورد بودجه خود با اسپانسر تان گفتگو کنید. اسپانسر شما در مقابل دولت کبک متعهد شده است که نیازهای اساسی شما را برآورده نماید و آنها بودجه ای را در نظر دارند. حتما در این مورد گفتگو کنید، زیرا ارتباط مستقیم از هرگونه سوء تفاهم جلوگیری می کند

**۳ - ورود به اجتماع و تطبیق با آن**

**الف) آیا برنامه های کمک مالی برای پرداخت اجاره من وجود دارد؟**

در طول اولین سال اقامت تان در کبک، مسئولیت اسپانسر شما است که هزینه های مسکن شما را تأمین کند. با این حال، پس از اتمام دوره تعهد، اگر درآمد کمی دارید و تناسبی میان درآمد و هزینه های مسکنی که می پردازید وجود ندارد، می توانید واجد شرایط برنامه کمک هزینه مسکن کبک شوید. همچنین ممکن است برنامه های دیگری نیز وجود داشته باشد که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید. برخی از شهرداری ها مسکن یارانه ای یا کم هزینه ارائه می دهند - از شهرداری یا اسپانسر خود در این باره سوال کنید.

**ب) آیا برای حمل و نقل عمومی یارانه یا تخفیف در نظر گرفته شده است؟**

در تمام مناطق کبک برای افراد در سنین خاص تخفیف وجود دارد. افراد ۶۵ سال به بالا از تخفیف قابل توجه هزینه حمل و نقل عمومی بهره مند می شوند. کودکان و دانش آموزان نیز از کاهش نرخ بهره مند می شوند. از اسپانسر خود اطلاعات لازم را بگیرید.

اگر در کلاس های تمام وقت فرانسه شرکت می کنید که توسط اداره مهاجرت کبک ارائه شده است، می توانید کمک هزینه حمل و نقل دریافت کنید.

**پ) اگر شغلی ندارم، آیا باید وام سفر ورود به کانادا از اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) را پس بدهم؟**

اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی (IRCC) انتظار دارد که شما یک سال پس از ورود خود، بازپرداخت وام حمل و نقل را شروع کنید. با این حال، اگر کار نمی کنید یا درآمد شما برای بازپرداخت مبلغ مورد نیاز بسیار کم است، مهم است که در اسرع وقت با بخش بازپرداخت ارتباط (IRCC) برقرار کنید. نماینده اداره مهاجرت می تواند وضعیت مالی شما را ارزیابی کند و ممکن است حداقل پرداخت را به طور موقت کاهش دهد.

**ت) آیا به مراکز کمک برای تأمین مواد غذایی (بانک مواد غذایی) برای افراد کم درآمد نزدیک خود دسترسی داریم؟**

مسئولیت تأمین نیازهای غذایی خانواده به عهده اسپانسر شما است. اگر با بودجه تأمین شده توسط حامی مالی خود در تأمین نیازهای غذایی خود مشکل دارید، در این مورد با آنها صحبت کنید و ممکن است بودجه را تنظیم کنند. اگر اسپانسر شما تغییری در بودجه ندهد و یا موقتی نسبت به تنظیم آن اقدام کند و هنوز با عدم امنیت غذایی روبرو هستید، می توانید با یک بانک غذا تماس بگیرید. نزدیکترین بانک غذا را در اینجا پیدا کنید:

[www.banquesalimentaires.org](http://www.banquesalimentaires.org)

**۴ - تحصیل**

**الف) آیا میتوانم مدرسه فرزندانم را خودم انتخاب کنم؟**

بله ولی ثبت نام در مدارس معمولاً با توجه به کد پستی محل زندگی اصلی کودک انجام می شود، بنابراین فرزند شما به طور معمول به مدرسه در محله شما می رود. با این حال، اگر می خواهید فرزند شما به مدرسه دیگری برود که برنامه های خاصی را ارائه دهد، به عنوان مثال مدرسه ای که روی موسیقی یا ورزش متمرکز است و یا



یک مدرسه بین المللی، ثبت نام باید خیلی زود در همان اوایل سال تحصیلی انجام شود. برای اطلاع از مراحل ثبت نام آنها باید با مدرسه مورد نظر تماس بگیرید.

### **ب) بهترین مدارس برای فرزندان من کدامند؟**

همه مدارس برنامه های درسی ارائه شده توسط وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی را ارائه میدهند. با این وجود، هر مدرسه پروژه های آموزشی مخصوص به خود را دارد. بعنوان مثال برخی از مدارس بیشتر بر روی ورزش تاکید دارند و برخی مدارس بر روی موسیقی. با اینکه هر مدرسه دارای روشهای منحصر به خود می باشد، اما برنامه های آموزشی ارائه شده در آنها توسط وزارت آموزش و پرورش مقرر گردیده است.

### **پ) چگونه می توانم یک اردوی تابستانی (اردوی روزانه) برای فرزندم پیدا کنم؟**

بعضی اوقات شهرستانها و شهرها در تعطیلات تابستانی اردوهای روزانه (Camp du jour) ارائه می دهند. در مورد ارائه این سرویس از شهرداری اطلاعات بگیرید.

در غیر این صورت، به وب سایت مراجعه کنید: [www.camps.qc.ca](http://www.camps.qc.ca)

هزینه کمپ یا اردوگاه ها میتواند متفاوت باشد. بسیاری از اردوگاه ها برنامه هایی با کمک یارانه ای را برای خانواده های کم درآمد ارائه می دهند. بودجه این برنامه ها توسط خود اردوگاه ها یا سازمان های دیگری مانند بنیادهای محلی یا وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی تأمین می شود.

### **ت) چه کسی می تواند به من و یا فرزندانم در انتخاب برنامه تحصیلی یا شغلی کمک کند؟**

دانش آموزان سیکل سوم دوره ابتدایی (سال پنجم و ششم) در کل سال تحصیلی در دوره های آموزشی در مورد مسیرهای مختلف تحصیلی و شغلی شرکت کرده و اطلاعات کسب می کنند. این فعالیتها از کلاسهای عادی جدا است و دانش آموزان برای محتوای این کلاس ها مورد آزمایش قرار نمی گیرند. آنها به دانش آموزان این امکان را می دهند تا با درک بهتری، جنبه هایی از دنیای آکادمیک را بررسی کرده و دانش خود را در مورد دنیای کار گسترش دهند. آنها همچنین به دانشجویان کمک می کنند تا گزینه های مختلفی را برای مطالعه و کار آینده در نظر بگیرند.

برای دانش آموزان دبیرستان و کالج، مدارس خدمات راهنمایی فردی برای جهت گیری حرفه ای و آموزشی ارائه می دهند. برای اطلاع از چگونگی دستیابی به این خدمات رایگان، با موسسه آموزشی خود مشورت کنید. برای دانش آموزان دبیرستان، وب سایت (Osez les études) نیز منبع خوبی برای کمک به ارزیابی گزینه های شغلی است: [www.osezlesetudes.qc.ca](http://www.osezlesetudes.qc.ca)

برای جوانان بین ۱۶ تا ۳۵ ساله که از اعضای اقلیت های قابل مشهود و اقلیت های فرهنگی هستند، دولت کبک یک برنامه راهنمایی برای پشتیبانی در جهت شغل و جستجوی کار با عنوان (Québec Pluriel) ارائه می دهد. با شرکت در این برنامه، جوانان از مشاوره و همراهی یک مربی بهره خواهند جست و مشاوره های شغلی دریافت می کنند. دایره و شبکه ارتباطات خود را گسترش می دهند، در کارگاه های کاریابی و آموزش های اجتماعی و حرفه ای شرکت می کنند و با واقعیهای کبک و بازار کار در آن آشنا می شوند. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید: [www.emploi.quebec.gouv.qc.ca](http://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca)

## **۵ - حقوق شما**

### **الف) آیا درخواست کمک هزینه مالی می تواند برای اسپانسر من یا وضعیت اقامتی من در کانادا مشکل ایجاد کند؟**

اگر اسپانسر شما در طول دوره تعهد یک ساله به تعهدات خود در قبال شما و دولت کبک عمل نکند، ممکن است عواقبی به همراه داشته باشد. اگر مجبور به درخواست کمک هزینه مالی هستید زیرا اسپانسر شما طبق توافق از شما پشتیبانی نمی کند، او باید تمامی کمک های مالی دریافت شده توسط شما را پس دهد. اسپانسر شما همچنین می تواند از اسپانسر شدن برای شخص دیگری منع شود تا اینکه این بدهی را بازپرداخت کند. عدم اجرای وظایف اسپانسر شما در وضعیت اقامتی شما در کانادا هیچ تاثیری ندارد. اگر مجبور باشید برای کمک هزینه های مالی اقدام کنید، این مشکلی برای شما ایجاد نمی کند و وضعیت شما را تحت تاثیر قرار نمی دهد.

## ب) چه عواملی می تواند به دسترسی من به تابعیت و شهروندی کانادا آسیب برساند؟

اگر سابقه کیفری در کانادا یا خارج از کشور دارید، این می تواند به دسترسی شما به تابعیت کانادا آسیب برساند امکان رد شدن درخواست شهروندی شما وجود دارد اگر مدت زمان اقامت شما برای شهروندی به حدنصاب نرسد - شما باید سه سال از پنج سال قبل از تاریخ امضای درخواست تابعیت خود در کانادا حضور فیزیکی داشته باشید - در غیر این صورت می تواند تأثیر منفی بر دسترسی شما به تابعیت داشته باشد.

## پ) آیا امکان سفر به خارج از کانادا وجود دارد؟

بله، شما با داشتن اقامت دائم می توانید به خارج از کانادا سفر کنید. با این حال، شما باید تقاضای گواهی سفر (Document de voyage به زبان فرانسه و Travel Document به زبان انگلیسی) که کانادا برای پناهندگان در نظر گرفته دریافت کنید. با استفاده از این مدرک، امکان سفر به هر جایی به جز کشور متبوع خود و یا کشوری که ادعا کرده اید قربانی آزار و اذیت و یا شکنجه قرار گرفته اید، ممکن است.

به یاد داشته باشید که بازگشت به کشوری که از آن فرار کرده اید می تواند وضعیت اقامتی شما را در کانادا به خطر بیندازد. کانادا بدلیل آنکه پناهندگان نشان داده اند که در کشور مبدا خود در معرض خطر بوده اند، از آنها محافظت می نماید. اگر ثابت شود پناهنده پس از اخذ پناهندگی در کانادا، حمایت از کشوری که از آن فرار کرده است را پذیرفته، کانادا حق پس گرفتن پناهندگی او را دارد

## کانادا می تواند در مورد موارد زیر پناهندگی افراد را پس بگیرد:

- سفر به کشوری که از آن فرار کرده اید (حتی برای مدت کوتاه)
- استفاده از گذرنامه کشوری که از آن فرار کرده اید، برای سفر کردن
- تقاضای گذرنامه از کشوری که از آن فرار کرده اید

## ت) چگونه می توان برای گواهی مسافرت اقدام کرد؟

می توانید برای دریافت گواهی سفر در یکی از دفاتر اداره پاسپورت کانادا در

نزدیکی محل اقامت خود اقدام کنید. برای کسب اطلاعات در مورد نحوه درخواست: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Voyage > Passeport canadien

## ث) اعتبار گذرنامه کشور اصلی و متبوع من رو به پایان است. ، آیا باید آن را تمدید کنم؟

خیر. اگر آن را تمدید کنید، وضعیت خود را در کانادا به خطر می اندازید. کانادا از پناهندگان حمایت می کند زیرا آنها نشان داده اند که در کشور مبدا خود در معرض خطر هستند.

## ج) آیا می توانم پس از فروش دارایی در کشور مبدا خود، پول را به کشور میزبان یعنی کانادا منتقل کنم؟

بله، شما می توانید مبالغ بدست آورده از کشور مبدا و جاهای دیگر را انتقال دهید.

با این حال، اگر در کبک هزینه مالی دریافت می کنید، باید مبلغ منتقل شده را اعلام کنید. همچنین این امکان وجود دارد که شما حق دریافت کمک هزینه دولتی از دست بدهید و یا اینکه، بسته به میزان وجوه انتقالی، از میزان هزینه ی دولتی شما کاسته شود.

همچنین باید بمنظور حفظ شفافیت، مبلغ منتقل شده را به اسپانسر تان اطلاع دهید. اسپانسر شما میتواند انتظار داشته باشد که در تأمین نیازهای خود کمک مالی کنید.

## چ) آیا باید برای این مبالغ مالیات پرداخت کنم؟

مالیات دهندگان در کانادا باید به قوانین مالیاتی کانادا در مورد دارایی خود در خارج از کشور احترام بگذارند. بنابراین ممکن است از شما خواسته شود که این دارایی ها را به آژانس درآمد کانادا و درآمد کبک اعلام کنید. اگر دارایی خود را بفروشید و سود حاصل از فروش را به حساب بانکی خود در کانادا منتقل کنید، ممکن است مجبور باشید مالیات این مبالغ را پرداخت کنید. برای جلوگیری از غافلگیری های ناخوشایند، توصیه می شود که با یک حسابدار صحبت کنید یا با آژانس مالیات بر درآمد کانادا (CRA) و کبک تماس بگیرید

### ح) آیا می توانم طی سال اول به استثنای دیگر کانادا سفر کنم؟

بله، شما می توانید به هر کجای کانادا که می خواهید، سفر کنید. منشور حقوق و آزادی کانادا، آزادی رفت و آمد را تضمین می کند. بنابراین شما حق سفر به هر نقطه از کشور را دارید.

### ۶ - خانواده شما در خارج از کانادا

#### الف) چه مدت پس از ورود، ما می توانیم اعضای خانواده را که در کشورهای دیگر پناهنده هستند اسپانسر کنیم؟

برای اسپانسر کردن اعضای خانواده خود که در کشور دیگری پناهنده هستند، باید شرایط لازم را داشته باشید. مانند شرایط اسپانسر شیبی خودتان، اسپانسر اعضای خانواده شما می تواند یک گروه دو تا پنج نفره یا یک سازمان غیر انتفاعی باشد. در هر صورت، اسپانسر باید نشان دهد که قادر به انجام تعهد، یعنی اثبات توانایی مالی خود هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد معیارها، به وب سایت اداره مهاجرت، فرانسه آموزی و تطبیق فرهنگی کبک (Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration) مراجعه کنید.

#### ب) چه مدت پس از ورود، ما می توانیم اعضای خانواده را که هنوز در کشور مادری مان هستند به کانادا بیاوریم؟

ابتدا باید بررسی کنید اعضای خانواده شما بخشی از خانواده درجه یک هستند یا خیر که بتوانند مشمول برنامه گر دهم آوری اعضای خانواده گردند. همچنین باید ببینید که آیا شرایط اقدام از جمله توانایی مالی لازم را دارید یا خیر. اگر هم شما و هم اعضای خانواده واجد شرایط هستید، می توانید درخواست اسپانسر شیبی را ارائه دهید.

#### پ) چه مدت بعد از ورود به کانادا میتوانیم برای اقدام از طریق فرصت یکساله (One year window) اقدام کنیم؟

به محض مرتفع شدن موانعی که باعث شده اند اعضای خانواده نتوانند شما را در آمدن به کانادا همراهی کنند، می توانید پروسه را آغاز نمایید. باید سریعاً وضعیت را به وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و تطبیق فرهنگی کبک و

همچنین اسپانسر خود اطلاع دهید. اسپانسر میتواند شما را در انجام مراحل یاری دهد. فراموش نکنید که از زمان ورودتان به کانادا، شما یکسال برای آغاز پروسه و مراحل آن فرصت دارید.

#### ت) مدت زمان بررسی درخواست گرد هم آوری اعضای خانواده در کانادا چقدر است؟ (پروسه چه مقدار طول میکشد؟)

مدت زمان بررسی پرونده ها به میزان قابل ملاحظه ای به مجموعه ای از عوامل بستگی دارد. از جمله ی آن عوامل میتوان به این موارد اشاره نمود: تعداد پرونده های در نوبت، طول زمان بررسی در هر کدام از دفاتر ویزای کانادا، آزمائشهای پزشکی، کنترل های امنیتی (عدم سوء پیشینه) و غیره. برای کسب اطلاع در مورد میانگین زمان لازم برای بررسی پرونده، به وب سایت زیر مراجعه نمایید. (ابتدا باید نوع درخواست مهاجرتی را روی وب سایت انتخاب کنید تا طول مدت میانگین بررسی بر اساس نوع پروسه به شما داده شود)

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

### ۷ - برنامه ریزی برای پایان دوره تعهد اسپانسر شیبی

#### الف) آیا می توانیم برای تدارک برای پایان دوره تعهد اسپانسر، پس انداز کنیم؟

بله، اگر پیش از پایان دوره تعهد کار می کنید، می توانید پس انداز کنید.

#### ب) آیا پس از پایان دوره تعهد اسپانسر، می توانم از کمک هزینه دولتی کبک برخوردار شوم؟

بله، شما ممکن است واجد شرایط دریافت کمک هزینه از کبک باشید. برای واجد شرایط بودن، باید نشان دهید که منابع مالی شما (پول، دارایی ها، مزایا و درمانتان) برابر و یا کمتر از سقف معین شده توسط وزارت کار، اشتغال و همبستگی اجتماعی است.





TCRI

Table de concertation  
des organismes au service  
des personnes réfugiées  
et immigrantes



ISBN 978-2-9817008-1-0



Avec la participation financière de :

Québec 