

# راهنمای ارایه شده توسط دولت کبک برای پناهندگان اسپانسر شده

(ترجمه غیر رسمی – نسخه اصلی به زبان فرانسه)

I-0078-FA (2025-10)

## **Guide à l'intention des personnes réfugiées parrainées par le gouvernement du Québec**

Consultez la version originale de ce guide, rédigée en français, disponible sur Québec.ca.

نسخه اصلی این راهنما را که به زبان فرانسه نوشته شده و بر روی سایت Québec.ca موجود می باشد ملاحظه فرمایید.



برای اطلاعات بیشتر:

**[WWW.QUEBEC.CA](http://WWW.QUEBEC.CA) > IMMIGRATION > RÉFUGIÉS ET DEMANDEURS D'ASILE > PERSONNES RÉFUGIÉES À L'ÉTRANGER > PERSONNES RÉFUGIÉES PARRAINÉES**

این راهنما توسط Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI) و با همکاری Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و ادغام فرهنگی کبک) تهیه و تدوین شده است. بدینوسیله از تمام افرادی که در نگارش نسخه اول این راهنما همکاری داشته اند تشکر می‌گردد.

اطلاعات و منابع ارائه شده در این راهنما تا سپتامبر 2025 به روز هستند. اینها جایگزین قوانین رسمی، بیانیه‌ها، سیاست‌ها یا برنامه‌ها نمی‌باشند.

تهیه این راهنما به لطف کمک مالی از سوی Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و ادغام فرهنگی کبک) میسر شده است.

Also available in English in PDF format on the following websites: [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) and [www.tcqi.qc.ca](http://www.tcqi.qc.ca)

الدليل متوفر أيضاً باللغة الإنجليزية بصيغة PDF على المواقع التالية : [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) و [www.tcqi.qc.ca](http://www.tcqi.qc.ca)

همچنین نسخه فارسی آن بصورت پی دی اف روی وب سایتها [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) : زیر موجود می باشند و [www.tcqi.qc.ca](http://www.tcqi.qc.ca)

Aussi disponible en français en version PDF sur les sites Web suivants : [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) et [www.tcqi.qc.ca](http://www.tcqi.qc.ca)

ISBN 978-2-550-98728-4 (version imprimée en farsi, 2025)

ISBN 978-2-550-98729-1 (version numérique PDF en farsi, 2025)

ISBN 978-2-9817008-2-7 (version PDF originale en français, 2021)

Dépôt légal – Octobre 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

© TCRI / Gouvernement du Québec – 2025

تکثیر متن به شرط ذکر منبع مجاز است.

نمادهای سمبلیک کبک عکس روی جلد:

- جغد برفی پرنده رسمی کبک است.
- درخت نمادین کبک توسی زرد است.
- زنبق آبی گل نمادین کبک است.

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

6	فهرست تماس های ضروری و مهم (شماره تلفن ها و وب سایتها).....
6	شماره تلفن ها در شرایط ضروری.....
6	مهاجرت.....
6	اطاعات مفید دیگر.....
7	پیش گفتار.....
8	اهداف این راهنما.....
8	نحوه استفاده از این راهنما.....
8	مهاجرت بشر دوستانه به استان کبک.....
8	<b>PROGRAMME DES PERSONNES RÉFUGIÉES À L'ÉTRANGER</b> (برنامه پناهندگان پذیرفته شده در خارج از کانادا).....
8	VOLET DES RÉFUGIÉS PRIS EN CHARGE PAR L'ÉTAT (شاخه پناهندگان تحت پوشش دولت).....
8	VOLET PARRAINAGE COLLECTIF (شاخه اسپانسرشیپی گروهی).....
9	اسپانسرشیپی گروهی : مسئولیتها.....
10	محیط جدید زندگی شما.....
10	استان کبک.....
10	منطقه و محل زندگی شما.....
10	فرهنگ ، ورزش و تفریح.....
11	استقرار شما.....
11	استقبال و پذیرش در فرودگاه.....
11	نقل مکان.....
11	مسئولیت های اسپانسر شما.....
11	Accompagnement Québec (سرویس پشتیبانی و همراهی دولت کبک).....
12	مسکن.....
13	اثاثیه منزل.....
13	ثبت نام برای سرویسهای مختلف.....
14	تغییر آدرس.....
14	Québec (در استان کبک).....
14	در کانادا.....
14	Aide financière au logement (کمک مالی مسکن).....
15	ادغام و ورود شما به اجتماع.....
15	سلامت جسم و روح.....
15	پوشش خدمات درمانی شما.....
15	RAMQ – RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC اداره بیمه درمانی کبک.....
15	بیمه دارویی کبک.....
15	Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) (برنامه موقت بیمه سلامت فدرال).....

16	.....ارزیابی و پشتیبانی برای سلامت جسمی و روحی.....
16	.....مراکز درمانی متمرکز.....
17	.....راهنمای پیدا کردن پزشک خانواده.....
17	.....(811) INFO-SANTÉ شماره تلفن اطاعات مربوط به سلامتی.....
17	.....(911) URGENCES شماره تلفن اورژانس.....
17	.....پشتیبانی عاطفی و حمایت روانی.....
<b>18</b>	<b>.....زبان فرانسه.....</b>
18	.....یادگیری زبان فرانسه یک ضرورت است.....
18	.....گزینه های متنوعی برای یادگیری زبان فرانسه.....
18	.....کلاس های مبتدی و متوسط زبان فرانسه.....
18	.....کلاسهای فرانسه تخصصی.....
18	.....کلاسهای زبان فرانسه آنلاین.....
19	.....کمک هزینه برای شرکت در کلاسهای زبان فرانسه*.....
19	.....تقاضا برای ثبت نام.....
<b>19</b>	<b>.....بودجه و امور مالی.....</b>
19	.....(Numéro d'assurance sociale - شماره بیمه اجتماعی) NAS.....
20	.....حساب بانکی.....
20	.....Allocation canadienne pour enfants (ACE) کمک هزینه خانواده برای کودکان.....
20	.....وام اعطا شده برای سفر به کانادا.....
21	.....هزینه زندگی.....
21	.....صرفه جویی در هزینه ها.....
21	.....مالیات بر کالاها و خدمات در کبک.....
22	.....انعام دادن در کبک.....
22	.....دسترسی به اعتبار بانکی (کردیت).....
<b>22</b>	<b>.....اشتغال.....</b>
22	.....Accompagnement Québec سرویس همراهی کبک: زمینه های شغلی و به رسمیت شناختن مهارتها.....
22	.....وضعیت شغلی و حرفه ای شما در کبک.....
23	.....کاریابی.....
23	.....Objectif intégration (هدف از ادغام فرهنگی).....
23	.....Services Québec (دفاتر سرویس کبک).....
23	.....برنامه کمک به ادغام مهاجران و اقلیت های مشهود شغلی (PRIIME).....
24	.....منابع در زمینه کاریابی.....
24	.....سامانه آنلاین دولت کبک برای کاریابی و استخدام.....
24	.....حقوق کار در کبک.....
24	.....استانداردهای کاری کبک.....
25	.....سلامت و ایمنی در محل کار.....
25	.....ارعاب و آزار و اذیت ، تبعیض در محل کار و اخراج از کار.....
25	.....قرارداد کار.....
26	.....کار سیاه ( کار اعلام نشده یا زیر میزی).....


26	..... مشارکت اجتماعی و کار داوطلبانه
26	..... مالیات کبک و کانادا
<b>27</b>	<b>..... تحصیل</b>
27	..... مهد کودک
27	..... سیستم آموزشی کبک
28	..... ثبت نام فرزندان شما
28	..... پیش دبستانی
28	..... آموزش ابتدایی
28	..... سرویس و خدمات نگهداری - مهدکودک در مدارس
28	..... دبیرستان
29	..... مشارکت والدین در امور مدرسه
29	..... تدریس رایگان برای کمک در انجام تکالیف و دروس مدرسه
29	..... تحصیلات بعد از دوره دبیرستان
29	..... تحصیلات در کالج
30	..... تحصیلات دانشگاهی
30	..... تعادل بین کار و تحصیل
30	..... وام و بورس تحصیلی
30	..... آموزش برای بزرگسالان و ادامه‌ی تحصیل با هدف کسب مهارت‌های بیشتر
31	..... معادل سازی مدارک تحصیلی اخذ شده در خارج از کشور کانادا
<b>31</b>	<b>..... حمل و نقل</b>
31	..... رانندگی در کبک
31	..... حمل و نقل عمومی
<b>32</b>	<b>..... حقوق شما</b>
<b>32</b>	<b>..... حقوق بشر</b>
32	..... Charte canadienne des droits et libertés (منشور حقوق بشر و آزادی های کانادا)
32	..... Charte des droits et libertés de la personne au Québec (منشور حقوق بشر و آزادیهای کبک)
<b>32</b>	<b>..... تبعیض</b>
<b>32</b>	<b>..... خشونت خانگی و تجاوز / آزار جنسی</b>
33	..... خشونت خانگی
33	..... تعرض و آزار جنسی
<b>34</b>	<b>..... حقوق کودکان و نوجوانان</b>
<b>34</b>	<b>..... حقوق سالمندان</b>
<b>35</b>	<b>..... حقوق اقلیت های جنسی و جنسیتی</b>
<b>35</b>	<b>..... ایجاد رعب و وحشت و ارباب اینترنتی</b>
<b>35</b>	<b>..... حقوق شما بعنوان شخص اسپانسر شده</b>
35	..... کارهایی که اسپانسر شما مجاز به انجام آن نیست
36	..... در صورت دریافت نکردن پشتیبانی لازم از طرف اسپانسر چه باید کرد؟

- خانواده شما در خارج از کانادا..... 36
- اسپانسرشیپی در قالب برنامه اسپانسرشیپی جمعی (گروهی) برای یکی از اعضای خانواده و یا نزدیکان که پناهنده می باشد ..... 36
- فرصت مجاز یک ساله..... 37
- اسپانسرشیپی یکی از اعضای خانواده در قالب برنامه گردهم آوری اعضای خانواده..... 37
- اسپانسرشیپی همسر، شریک زندگی مشترک (همسر عرفی) و کودکان وابسته (تحت سرپرستی)..... 37
- اسپانسرشیپی برادر، خواهر، برادر زاده، خواهر زاده و نوه..... 37
- اسپانسرشیپی والدین و پدربزرگها و مادربزرگها..... 37
- 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..... 38
- بازگشت یا سفر به کشور خود..... 38
- برنامه ریزی برای پایان دادن دوره اسپانسرشیپ و تعهدات اسپانسرشیپی..... 38
- سوالات متداول..... 40
- ۱- برنامه پناهندگان در خارج از کشور - اسپانسرشیپی جمعی..... 40
- ۲- استقرار و اسکان..... 40
- ۳- ورود به اجتماع و تطبیق با آن..... 41
- ۴- تحصیل..... 41
- ۵- حقوق شما..... 42
- ۶- خانواده شما در خارج از کانادا..... 43
- ۷- برنامه ریزی برای پایان دوره تعهد اسپانسر شیپی..... 44

شماره تلفن ها در شرایط ضروری


911	اورژانس (پلیس، آتش نشانی، حوادث و آمبوانس)
811	Info-Santé اطلاعات پزشکی (پرستار و مددکار اجتماعی)
1-800-463-5060	مرکز سم زدایی کبک
1-800-363-9010	SOS violence conjugale (خشونت خانوادگی)
1-888-933-9007	Info-Aide Violence sexuelle (خشونت جنسی)
1-866-277-3553	پیشگیری از خودکشی
1-888-489-2287	سوء استفاده از سالمندان
1-800-361-5085	Ligne parents خط تلفن کمک به والدین
1-800-263-2266	Tel-jeunes تلفن برای کمک به نوجوانان
1-800-265-2626	الکل و مواد مخدر - کمک و اطلاعات
1-800-461-0140	قمار بازی - کمک و اطلاعات
1-888-505-1010	اینترلاین کمک به دگرباشان جنسی


مهاجرت


Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI)   
[www.quebec.ca/immigration](http://www.quebec.ca/immigration); 1-877-864-9191

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)   
[www.canada.ca](http://www.canada.ca); 1-888-242-2100

اطاعات مفید دیگر


Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse   
 (کمیسیون حقوق فردی و حقوق نوجوانان)  
[www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca); 1-800-361-6477


Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail   
 (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


Croix-Rouge canadienne - Programme de rétablissement des liens familiaux   
 (صلیب سرخ - برنامه بهبود پیوند خانوادگی)  
[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca); 1-800-363-7305

Directeur de l'état civil   
 (ثبت و احوال وضعیت مدنی)  
[www.etatcivil.gouv.qc.ca](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca); 1-877-644-4545


Emploi-Québec   
 (کار یابی و کمک های اجتماعی (وزارتخانه در کبک)  
[www.quebec.ca/emploi](http://www.quebec.ca/emploi); 1-877-767-8773


Energir (اداره گاز)   
[www.energir.com](http://www.energir.com); 1-888-563-1516

Hydro Québec (اداره برق)   
[www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com); 1-888-385-7252

Hydro Sherbrooke (اداره برق - شربروک)   
[www.sherbrooke.ca/fr/hydro-sherbrooke](http://www.sherbrooke.ca/fr/hydro-sherbrooke);  
 1-819-821-5622

La Place 0-5   
 (مهد کودک های رسمی و دارای مجوز)  
[www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com); 1-844-270-5055

Ministère de la Famille (وزارت خانواده)   
[www.quebec.ca/gouvernement/ministere/famille](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/famille);  
 1-855-336-8568

Ministère de l'Éducation et Ministère de l'Enseignement supérieur 

Réseau de l'action bénévole du Québec

( شبکه اقدام برای کارهای داوطلبانه )

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

Réseau d'intervention auprès des personnes ayant subi la violence organisée (RIVO)

( مرکز خدمات رسانی به افراد قربانی )

خشونت سازمان یافته

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

Services Québec (خدمات دولت کبک)

[www.quebec.ca/services-quebec](http://www.quebec.ca/services-quebec);

1-877-644-4545

Service québécois de changement d'adresse

( مرکز تغییر آدرس در کبک )

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

Société de l'assurance automobile du Québec

( اداره راهنمایی و رانندگی )

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca); 1-800-363-7620

وزارت آموزش و پرورش و وزارت آموزش عالی)

[www.quebec.ca/gouvernement/ministere/education](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/education);

1-866-747-6626

[www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/enseignement-superieur](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/enseignement-superieur);

1-877-266-1337

Office des personnes handicapées du Québec

( آژانس دولتی کبک برای افراد دارای معلولیت )

[www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/office-personnes-handicapees](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/office-personnes-handicapees);

1-800-567-1465

یافتن منابع اطلاعاتی در سلامت و سرویسهای اجتماعی

[www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources);

1-877-644-4545

Régie de l'assurance maladie du Québec

( اداره بیمه پزشکی و درمانی کبک )

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

Tribunal administratif du logement

( دادگاه اداری مسکن )

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

## پیش گفتار

کبک کاملاً از اصول همبستگی بین‌المللی و اهداف کنوانسیون‌های بین‌المللی حاکم بر حمایت از پناهندگان پشتیبانی می‌کند. مهاجرت بشردوستانه نقش مهمی در کبک ایفا می‌نماید. زیر شاخه‌ی اسپانسرشیپ گروهی برنامه‌ی پناهندگان ساکن در خارج، به سازمان‌های غیرانتفاعی و یا به گروه‌هایی از ساکنین کبک اجازه می‌دهد تا امکان برخورداری از حمایتی پایدار و شروع یک زندگی جدید را برای این گروه از پناهندگان مقیم خارج از کانادا فراهم نمایند.

کبک جامعه‌ای فرانسوی‌زبان و دموکراتیک است. دولت کبک و نهادهای آن بر اساس برتری قانون و سکولاریسم بنا شده‌اند. به‌عنوان مثال، حق برابری بدون تبعیض بر اساس جنسیت، در منشور حقوق بشر و آزادی کبک به رسمیت شناخته شده است. این حق هم در عرصه‌ی عمومی (به‌عنوان مثال، در محل کار) و هم در عرصه‌ی خصوصی (به‌عنوان مثال، در داخل یک خانواده) اعمال می‌شود.

کبک می‌کوشد تا مهاجرانی که به اینجا می‌آیند قادر باشند که متناسب با آرزوها و مهارت‌هایشان بتوانند به زبان فرانسه، به‌عنوان زبان ادغام و انسجام اجتماعی، در زندگی جمعی مشارکت داشته باشند. امکان ورود افراد از ریشه‌ها و سرزمین‌های متفاوت برای رونق کبک بسیار اهمیت دارد. همه‌ی 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 با رعایت قانون و احترام و ارزش‌گذاری برای تنوع فکری و فرهنگی، زندگی خود را پیش ببرند.

برای اطلاعات بیشتر

در مورد ارزشهای دموکراتیک جامعه کبک در منشور حقوق بشر و آزادی‌ها:

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

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

- 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 اسپانسرشیپی گردآوری کرده است.

### نحوه استفاده از این راهنما

این راهنما به شش بخش تقسیم شده است:

1. پیش‌زمینه: اطلاعات عمومی درباره‌ی برنامه‌ی اسپانسرشیپ گروهی
2. پناهندگان و جامعه‌ی کبک
3. استقرار: اطلاعات لازم برای پیدا کردن اولین محل سکونت در کبک
4. ورود به اجتماع یا ادغام: قدم‌های مهم پیش‌رو
5. حقوق قانونی شما: اطلاعات مفید برای درک و احترام به ارزش‌های جامعه‌ی میزبان
6. اعضای خانواده‌ی شما در خارج: پس از استقرار شما در کبک، ممکن است بتوانید تعدادی از اعضای خانواده‌تان را برای پیوستن به خود به کبک بیاورید. همچنین برنامه‌ریزی برای پایان دوره‌ی تعهد اسپانسرشیپی شامل پیشنهادهایی برای تسهیل انتقال و گذر از این دوره ارائه شده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی هر یک از موارد فوق، از شما دعوت می‌کنیم به وبسایت‌های ذکر شده در هر بخش مراجعه فرمایید. در پایان این راهنما، مجموعه‌ای از سؤالات متداول آمده است. در این بخش می‌توانید سؤالات رایجی را که درباره‌ی هر یک از بخش‌ها مطرح شده، مطالعه نمایید. در طول روزها، هفته‌ها و ماه‌ها می‌توانید برای درک بهتر مراحل مختلف ادغام خود و شناخت بیشتر کبک، به این راهنما مراجعه کنید. شما می‌توانید از این راهنما در طول سال اول حضور خود در کبک و در کل دوره‌ی استقرار و ادغام استفاده نمایید. همچنین توصیه می‌شود با مراجعه به بخش مربوط به سایت [Quebec.ca](http://Quebec.ca) با عنوان *S'installer et s'intégrer au Québec* (استقرار و ادغام در کبک)، اطلاعات تکمیلی را مطالعه فرمایید.

## مهاجرت بشر دوستانه به استان کبک

### PROGRAMME DES PERSONNES RÉFUGIÉES À L'ÉTRANGER (برنامه پناهندگان پذیرفته شده در خارج از کانادا)

برنامه‌ی پناهندگان پذیرفته شده در خارج، جایگاه ویژه‌ای در سیاست‌های مهاجرت بشردوستانه‌ی کبک دارد. این برنامه اجازه می‌دهد تا پناهندگان پذیرفته شده در خارج از کشور به کانادا آمده و در استان کبک اسکان داده شوند. لازم به ذکر است که از زمان ورود به کانادا، این دسته از پناهندگان دارای اقامت دائم هستند. این وضعیت اقامتی امکانی را فراهم می‌سازد تا پناهندگان از اکثر مزایای ارائه شده به شهروندان کانادایی بهره‌مند شوند. از جمله: برخورداری از بیمه درمانی، امکان زندگی، کار یا تحصیل در کانادا و همچنین پس از گذشت مدت‌زمان مشخص، می‌توانند برای دریافت شهروندی کانادا نیز اقدام کنند.

برنامه‌ی پناهندگان خارج از کشور شامل دو بخش است:

### VOLET DES RÉFUGIÉS PRIS EN CHARGE PAR L'ÉTAT (شاخه پناهندگان تحت پوشش دولت)

در این بخش، دولت کبک با همکاری سازمان‌های خدمات اجتماعی، پناهندگان را در تمامی مراحل ادغام‌شان در کبک همراهی می‌کند.

### VOLET PARRAINAGE COLLECTIF (شاخه اسپانسرشیپی گروهی)

ساکنان کبک و یا سازمان‌های غیرانتفاعی، همبستگی خود را با پناهندگان خارج از کانادا اعلام کرده‌اند. در همین راستا، این افراد یا سازمان‌ها تعهدنامه‌ای را در مقابل اداره مهاجرت کبک امضا کرده‌اند. آنان شما را از همان بدو ورودتان به فرودگاه مورد استقبال قرار می‌دهند و به مدت یک سال شما را تحت حمایت خود خواهند داشت. از طریق این برنامه است که شما در استان کبک اقامت گزیده‌اید و همه افراد طرف این برنامه دارای حقوق و مسئولیت‌هایی هستند.

<p>دولت کبک مسئول است که به صورت رایگان، تمامی خدماتی را که شامل حال شهروندان کبک می شود، در اختیار شما نیز قرار دهد.</p> <p>از جمله این خدمات می توان به مواردی از قبیل آموزش زبان فرانسه، امکان تحصیل و کمک برای ورود به بازار کار اشاره کرد. این خدمات در بخش سوم این راهنما با عنوان «ادغام شما» به طور کامل معرفی خواهند شد.</p>	<p>اگر در طول دوره ی یک ساله ی تعهد اسپانسرشیپی، تغییر مهم یا مشکلی برای شما رخ دهد، موظف هستید اسپانسر خود را از آن تغییر یا مشکل مطلع کنید. برای مثال، بارداری، فرصت شغلی، مشکل در ارتباط با مسکن، بروز مشکل برای فرزندان در مدرسه یا سایر مواردی که ممکن است مسئولیت های اسپانسر شما را تحت تأثیر قرار دهد می توانند از جمله تغییرات مهم باشند.</p> <p>همچنین هرگونه تغییر آدرس را حتماً باید به اسپانسر خود اطلاع دهید. شما باید اسپانسر خود را در مورد چگونگی تأمین نیازهای اولیه تان آگاه سازید. در صورت نیاز، باید اقدامات مربوط به دریافت کمک های مالی، به ویژه کمک های دولتی از کبک، را نیز به اطلاع آنان برسانید. در بخش «حقوق شما» در این راهنما، می توانید توصیه هایی را در ارتباط با موارد احتمالی بروز مشکل با اسپانسر مطالعه نمایید. شما باید تمام تلاش خود را برای ادغام در جامعه ی کبک انجام دهید.</p>	<p>اسپانسر شما متعهد شده است تا نیازهای اساسی شما و اعضای خانواده تان که شما را در کبک همراهی می کنند، تأمین کند. اسپانسر باید مسکن و مبلمان مناسب برای شما فراهم کرده، شرایط حمل و نقل شما را تسهیل کند و از دسترسی شما به غذای کافی و لباس مناسب برای آب و هوای کبک اطمینان حاصل نماید.</p> <p>اسپانسر همچنین متعهد است تا شما را در انجام امور اداری اولیه یاری دهد و در فرآیند ادغام شما در جامعه ی کبک کمک کند. به عنوان مثال، این کمک ها شامل همراهی شما برای ثبت نام در خدمات عمومی و برنامه ها، کمک به یادگیری زبان فرانسه و یا جست و جوی شغل می باشد. این تعهد که هم اخلاقی و هم مالی است، در قالب یک توافق نامه ی رسمی با دولت کبک تعیین شده است. برای واجد شرایط شدن در این قرارداد، اسپانسر یا اسپانسرهای شما باید اثبات کنند که شرایط یا امکانات مالی تعیین شده توسط دولت کبک را دارا هستند. در مجموع، اسپانسر شما مسئول انتقال کلیه اطلاعات لازم به شما جهت تسهیل فرآیند ادغام در کبک می باشد.</p>

مساحت کبک بیش از ۱'۶۰۰'۰۰۰ کیلومتر مربع است و جمعیتی بالغ بر ۸ میلیون نفر دارد. مرکز استان کبک، شهر کبک است و بزرگ‌ترین شهر این استان، مونترال می‌باشد. استان کبک به دلیل جمعیت غالباً فرانسوی زبان و ترکیب فرهنگی غنی و متفاوت، دارای ویژگی‌های منحصر به فردی است.

در میان ۱۰ استان کانادا، کبک دارای بیشترین مساحت است. جامعه‌ی کبک بر اساس منشور حقوق و آزادی‌های بشر و منشور زبان فرانسه اداره می‌شود؛ منشوری که زبان فرانسه را به زبان رسمی کبک تبدیل کرده است. زبان فرانسه، زبان عمومی مشترک، زبان ادارات دولتی، زبان رایج برای کار، آموزش، ارتباطات و تجارت است. کبک جامعه‌ای مدرن است که به دلیل نظام سیاسی دموکراتیک و خدمات عمومی گسترده‌اش شهرت دارد. این استان خدمات اجتماعی و کامیونیتی فراوانی را به شهروندان خود ارائه می‌دهد. اقتصاد متنوع کبک مبتنی بر بهره‌برداری از منابع طبیعی داخلی فراوان است و هم‌زمان با پیشرفت در فناوری اطلاعات و سایر بخش‌های پیشرفته، در حال رشد و توسعه می‌باشد. تاریخ جشن ملی کبک 24 ژوئن است، که تعطیل عمومی می‌باشد.

ارزش‌های دموکراتیک و کبکی مندرج در منشور حقوق و آزادی‌های بشر:

- کبک جامعه‌ای فرانسوی‌زبان است.
- کبک جامعه‌ای دموکراتیک است.
- کبک جامعه‌ای است که بر پایه‌ی حقوق و مسئولیت‌های شهروندان اداره می‌شود.
- کبک جامعه‌ای سکولار است.
- کبک جامعه‌ای است که برابری حقوق زنان و مردان را به رسمیت شناخته و از آن محافظت می‌نماید.

برای اطلاعات بیشتر درباره جامعه کبک

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

منطقه و محل زندگی شما

استان کبک به ۱۷ منطقه اداری تقسیم شده است. هر یک از این مناطق دارای منابع و ویژگی‌هایی هستند که آنها را از سایر مناطق متمایز می‌سازد. برای آشنایی بهتر با جامعه و منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، بهترین راه پرسش و درخواست راهنمایی از اسپانسر تان است. اکثر قریب به اتفاق مناطق و کامیونیتی‌ها در کبک دارای وبسایت هستند که به راحتی می‌توانید اطلاعات مربوط به خدمات موجود در منطقه خود را در آنها، اغلب به‌صورت رایگان، پیدا کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره مناطق مختلف اداری

[www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com) > Où aller > Régions du Québec

فرهنگ، ورزش و تفریح

هنگامی که مردم وارد کبک می‌شوند، بسیاری آن را پلی میان قاره‌ی اروپا و آمریکای شمالی می‌دانند. این امر، در معماری، فرهنگ و آشپزی کبک به‌خوبی مشهود است. برای تجربه این فرهنگ، از گشت و گذار در این شهر دریغ نکنید.

بهترین راه برای لذت بردن و آشنایی با فرهنگ کبک، بیرون رفتن و شرکت در فعالیت‌های متنوعی است که در منطقه‌ی محل زندگی‌تان یا در شهر، بصورت رایگان توسط شهرداری ارائه می‌شود. شرکت در فعالیت‌های ورزشی و فرهنگی به شما کمک می‌کند تا جامعه‌ی کبک را بهتر درک کرده و با افراد جدید آشنا شوید. این امر فرآیند ادغام شما را تسهیل می‌کند.

کبک علاقه‌مند است فرهنگ، ورزش و لذت با هم بودن را جشن بگیرد. در طول سال، جشنواره‌ها، رویدادها و مراسم مردمی بسیاری در مناطق مختلف کبک برگزار می‌شوند. شما می‌توانید با توجه به منطقه‌ی زندگی خود، تقویم و جدول این رویدادها را مشاهده کنید.

کبک دارای موزه‌های متعددی است. از جمله موزه‌هایی درباره‌ی تاریخ کبک، هنرهای معاصر و علوم طبیعی. هزینه‌ی ورودی این موزه‌ها متفاوت است و برای نوجوانان، خانواده‌ها و سالمندان تخفیف‌هایی در نظر گرفته شده است. همچنین برخی از موزه‌ها در زمان‌هایی خاص، بازدید رایگان برای عموم ارائه می‌دهند.

کبک با زمستان‌های برفی و تابستان‌های گرم، طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های تفریحی را ارائه می‌دهد. از پارک‌های طبیعی فراوان آن استفاده کنید و از پیوستن به کلاس‌ها یا فعالیت‌های ورزشی ارائه شده توسط سازمان‌های تفریحی محلی تردید نکنید. استان کبک به خاطر وسعت قلمروهای طبیعی وحشی خود و همچنین به خاطر گیاهان و جانوران فراوان، متنوع و چشمگیرش مشهور است. انجمن طبیعت‌گردی کبک (Sépaq) طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها را در پارک‌های استانی و ذخایر حیات وحش ارائه می‌دهد.

#### برای اطلاعات بیشتر

- برنامه‌های فرهنگی : [www.quebecvacances.com](http://www.quebecvacances.com)
- موزه‌ها : [www.musees.qc.ca](http://www.musees.qc.ca)
- کتابخانه‌ها : [www.reseaubiblioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca)
- فعالیتهای فضای باز : [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

## استقرار شما

### استقبال و پذیرش در فرودگاه

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

- Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا
  - Confirmation de résidence permanente گواهی تایید اقامت دائم
  - Certificat d'admissibilité au Programme fédéral de santé intérimaire گواهی پذیرش موقت بیمه درمانی دولت فدرال
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) وزارت مهاجرت، فرانسه‌آموزی و ادغام فرهنگی کبک
  - Certificat de sélection du Québec – CSQ گواهی پذیرش کبک - برای هر یک از اعضای خانواده
  - برگه ارزیابی سلامت جسمی و روحی برای پناهندگان اسپانسر شده. این برگه اطلاعاتی است که شما را به گرفتن قرار ملاقات برای ارزیابی توسط متخصص سلامت دعوت می‌کند.

بسیار مهم است که این مدارک را در جای امنی نگهداری کنید، زیرا در طول دوران ادغامتان به آنها نیاز خواهید داشت. این مدارک متعلق به شما هستند و شما می‌توانید نسخه‌ای از آنها را در اختیار اسپانسر خود قرار دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی اسناد و مدارک ذکر شده، به بخش «ورود به اجتماع» در این راهنما مراجعه کنید.

### نقل مکان

#### مسئولیت‌های اسپانسر شما

اسپانسر شما متعهد شده است که بمحض ورود شما به کبک، مکانی مناسب برای زندگی شما فراهم کند. این تعهد شامل موارد زیر است:

- پرداخت کل اجاره‌ی مسکن
- پرداخت هزینه‌های مرتبط مانند برق و گرمایش
- تهیه‌ی اثاثیه و مبلمان مناسب برای خانه

در برخی موارد، ممکن است اسپانسر از شما بخواهد به‌طور موقت در خانه او یا مکان دیگری زندگی کنید تا بتوانید با کمک او، محل مناسبی برای سکونت دائمی خود پیدا کنید.

## ACCOMPAGNEMENT QUÉBEC (سرویس پشتیبانی و همراهی دولت کبک)

وزارت مهاجرت و یکپارچگی، خدمات Accompagnement Québec (سرویس پشتیبانی و همراهی دولت کبک) متناسب با شرایط افراد اسپانسر شده را ارائه می‌دهد. این خدمات رایگان و شخصی‌سازی شده به تسهیل استقرار و یکپارچه شدن شما در کبک کمک خواهد کرد. با توجه به پروفایل و برنامه‌های زندگی‌تان، یک کارگزار کمک به یکپارچگی (AAI) میتواند شما را در دسترسی به منابع مناسب راهنمایی و کمک نماید. اسپانسر شما به اولین جلسه با یک AAI دعوت خواهد شد.

همین حالا از طریق پلتفرم Arrima ثبت نام کنید یا از اسپانسر خود درخواست کمک کنید :

- هم‌اکنون از طریق پلتفرم حساب کاربری و پروفایل خود را در Arrima ایجاد کنید یا اگر از قبل حساب دارید، وارد آن شوید.
  - در منوی سمت چپ گزینه Accompagnement Québec را انتخاب کرده و دستورالعمل‌ها را برای تکمیل ثبت‌نام خود دنبال کنید .
- اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید، زبان اول خود را موقع ثبت‌نام مشخص کنید.

بمنظور کسب اطلاعات بیشتر از وب سایت زیر دیدن کنید:

[Quebec.ca](http://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. هنگامیکه 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.

مدارک و اطلاعاتی که صاحبخانه حق در خواست آنها را ندارد:	مدارک و اطلاعاتی که صاحبخانه حق در خواست آنها را ندارد:
<p>یک مدرک شناسایی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 نگه دارد.</li> <li>• یک چک به تاریخ آینده برای اولین ماه اجاره</li> <li>• پیش‌پرداخت به مبلغ یک ماه اجاره (حداکثر)</li> <li>• توصیه‌نامه از سوی یک صاحبخانه پیشین</li> <li>• سابقه اعتباری شما</li> </ul>	<p>اطاعات شخصی مانند:</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>پول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ودیعه</li> <li>• پرداخت اجاره چند ماه از پیش</li> </ul>

هنگام امضای اجاره نامه، از شما خواسته خواهد شد که اطلاعات خاصی را ارائه دهید.

تهیه‌ی بیمه مسکن به‌شدت توصیه می‌شود زیرا در صورت وقوع آتش‌سوزی یا سرقت، می‌توانید خسارت مالی دریافت کرده و از بروز مشکلات حقوقی جلوگیری نمایید. هزینه‌ی بیمه‌ی مسکن معمولاً برای افراد تازه‌وارد که احتمالاً دارایی‌های گران‌قیمت کمتری دارند، پایین است.

در زمان جست‌وجو برای یافتن مسکن، پیشنهاد می‌شود حداکثر ۳۰٪ از درآمد ماهیانه‌ی خود را برای اجاره‌ی خانه (شامل هزینه‌های برق و گرمایش) در نظر بگیرید.

## برای اطلاعات بیشتر

برای اجاره خانه و آشنایی با حقوق و تعهدات خود به سایت زیر مراجعه کنید

[www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca) Tribunal administratif du logement

برای دریافت کمک در زمینه‌ی پیدا کردن مسکن در کبک، می‌توانید به راهنمایی‌هایی که توسط نهادهای تخصصی مانند ROMEL و سایر مراکز توسعه پناهندگان ارائه شده‌اند، مراجعه کنید. این راهنما ها شامل اطلاعات ارزشمندی هستند که از نحوه‌ی جستجوی مسکن تا امضای اجاره‌نامه را پوشش می‌دهند.

[www.romel-montreal.ca](http://www.romel-montreal.ca) > Publications > Comment se loger - Guide du nouvel arrivant

بسیاری از اسپانسرها از شبکه‌های همپاری برای تهیه‌ی وسایل و اثاثیه‌ی اولیه مورد نیاز خانه‌ی شما استفاده می‌کنند. این وسایل معمولاً شامل موارد زیر هستند:

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

اگر به هرگونه وسیله یا اثاثیه‌ای نیاز دارید، تردید نکنید و موضوع را با اسپانسر خود در میان بگذارید. همچنین اگر وسیله‌ای خراب است، حتماً اطلاع دهید تا برای تعمیر یا جایگزینی آن اقدام شود.

برای یافتن اثاثیه‌ی دست‌دوم، می‌توانید آگهی‌های دسته‌بندی‌شده را در وبسایت‌های زیر مرور کنید:

- [lespac.com](http://lespac.com)
- [Kijiji.ca](http://Kijiji.ca)
- Facebook Marketplace

برخی فروشگاه‌ها و سازمان‌های اجتماعی نیز اثاثیه‌های دست‌دوم با قیمت مناسب یا رایگان ارائه می‌دهند.

**احتیاط:** برای جلوگیری از انتقال حشرات مزاحم مانند ساس (punaises)، اثاثیه‌ی دست‌دوم را پیش از آن که وارد خانه شود با دقت بررسی کنید.

### ثبت نام برای سرویس‌های مختلف

برق، گاز و سوخت مازوت خدمات یا سرویس‌های برق، گاز و سوخت مازوت عموماً به عهده مستأجر است. مستأجران باید با ادارات مربوطه تماس گرفته و برای دریافت خدمات ثبت‌نام کنند. قبل از ثبت‌نام، حتماً از صاحب‌خانه خود بپرسید که کدام یک از سرویس‌های برق، گاز و گرمایش در اجاره‌نامه گنجانده شده و کدام سرویس‌ها را شامل نمی‌شود. برای مثال، برخی از آپارتمان‌ها گرمایششان برقی است و برخی دیگر با گاز یا نفت گرم می‌شوند. با کمک اسپانسر خود، باید برای سرویس‌های ذکرشده برای منزل محل زندگی‌تان ثبت نام کنید. درخواست از هایدرو-کبک، در صورتی که بصورت آنلاین و از طریق فضای مشتری انجام شود، رایگان است. اما اگر درخواست از طریق نماینده خدمات مشتریان انجام شود، هزینه‌ای معادل ۲۵ دلار بعلاوه مالیات اعمال می‌شود و به قبض اول شما اضافه خواهد شد.

### برای اطلاعات بیشتر

- برای برق: اداره برق یا هیدرو کبک Hydro-Québec - 1 888 385-7252 - [www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com)
- برای گاز طبیعی: Énergir - 1 800 563-1516 - [www.energir.com](http://www.energir.com)
- برای مازوت: شرکت‌های مختلفی این سرویس را ارائه می‌دهند. از اسپانسر خود برای راهنمایی کمک بخواهید و یا از همسایگان‌تان بخواهید تا درباره شرکت‌های مختلف سرویس سوخت در منطقه به شما اطلاعات کافی را ارائه دهند.

### سرویس تلفن و اینترنت

در کبک، شرکت‌های بسیاری خدمات تلفن همراه، (VoIP) IP و تلفن ثابت را ارائه می‌دهند. این شرکت‌ها معمولاً خدمات ماهیانه را با هزینه‌ای مشخص به مشتریان ارائه می‌کنند که امکان تماس‌های محلی (درون‌استانی) نامحدود را بدون توجه به مدت زمان آنها فراهم می‌سازد. اسپانسر شما می‌تواند برای انتخاب بهترین و مناسب‌ترین سرویس به شما کمک کند. نرخ‌های خدمات تلفن همراه در کانادا معمولاً بالاتر از بسیاری از کشورهای دیگر است. تلفن راه دور (خارج از کانادا) می‌تواند بسیار گران باشد. بنابراین اگر می‌خواهید به نزدیکان خود در خارج از کشور تماس بگیرید، بهتر است از کارت‌های تلفن که در سوپرمارکت‌های محله موجود هستند استفاده کنید. همانند خدمات تلفنی، شرکت‌های بسیاری برای ارائه‌ی 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 کتابخانه‌های شهر بطور رایگان به کامپیوتر و اینترنت Wi-Fi دسترسی دارید.

## تغییر آدرس

هر زمان که شما نقل مکان می‌کنید، علاوه بر اطلاع تغییر آدرس به اسپانسر خود، مهم است که آدرس جدیدتان را به وزارتخانه‌ها و نهادها و همچنین شرکت‌های ارائه دهنده خدمات برق، تلفن و اینترنت نیز اعلام کنید.

## QUÉBEC (در استان کبک)

شما می‌توانید تغییر آدرس خود را همزمان در شش وزارتخانه و سازمان دولتی تنها با یک اقدام از طریق وب سایت زیر انجام دهید :

[www.adresse.gouv.qc.ca](http://www.adresse.gouv.qc.ca) : Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

این‌ها وزارتخانه‌ها و نهادها شامل موارد زیر هستند:

- **Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale** (وزارت اشتغال و همبستگی اجتماعی)
- **Régie de l'assurance maladie du Québec** (اداره بیمه درمانی کبک)
- **Retraite Québec** (اداره بازنشستگی کبک)
- **Revenu Québec** (اداره مالیات کبک)
- **Société de l'assurance automobile du Québec** (شرکت بیمه اتومبیل و گواهینامه رانندگی کبک)
- **Directeur général des élections du Québec** (اداره کل انتخابات کبک)

به علاوه مهم است که تغییر آدرس خود را به Hydro-Québec (شرکت برق کبک) نیز اطلاع دهید.

## در کانادا،

جهت آگاهی از روند اطلاع‌رسانی تغییر آدرس به ادارات دولتی فدرال، می‌توانید با شماره تلفن زیر تماس بگیرید:

1 800 O-CANADA (1-800-622-6232)

تغییر آدرس شما می‌تواند به اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) از طریق تماس با شماره زیر اطلاع داده شود : **1 888 242-2100**

لطفاً توجه داشته باشید که کارت اقامت دائم شما به آخرین آدرسی که به اداره مهاجرت اعلام کرده‌اید ارسال خواهد شد. بنابراین، به‌روزرسانی آدرس در اسرع وقت بسیار مهم است.

## AIDE FINANCIÈRE AU LOGEMENT (کمک مالی مسکن)

در کبک، مسکن با اجاره کم (که به نام طرح مسکن اجتماعی نیز شناخته می‌شود) در شرایط خاصی برای خانوارهای کم‌درآمد در دسترس است. برای ارائه درخواست یا کسب اطلاعات بیشتر، با اداره مسکن شهرداری (OMH) خود تماس بگیرید:

[www.habitation.gouv.qc.ca/repertoire/liste\\_des\\_centres\\_de\\_services.html](http://www.habitation.gouv.qc.ca/repertoire/liste_des_centres_de_services.html)

برنامه کمک هزینه مسکن به افراد واجد شرایطی که بودجه زیادی را صرف مسکن می‌کنند، اجازه می‌دهد از کمک هزینه ماهانه بهره‌مند شوند. مبلغ این کمک هزینه ممکن است تا 100 دلار در ماه افزایش یابد.

## برای کسب اطلاعات بیشتر

- طرح مسکن اجتماعی (HLM) : [www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme\\_hlm.html](http://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme_hlm.html)
- برنامه کمک‌هزینه تکمیلی اجاره در کبک : Programme de supplément au loyer Québec
- [www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme\\_de\\_supplement\\_au\\_loyer\\_quebec\\_pslq.html](http://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme_de_supplement_au_loyer_quebec_pslq.html)
- برنامه کمک هزینه مسکن : Programme Allocation-logement
- [www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement/](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement/)

در این بخش، جنبه‌های مختلفی که برای تسهیل ادغام شما در جامعه باید در نظر گرفته شوند، بررسی می‌شود. هر سرفصل، اقداماتی را که باید در اولویت انجام شوند، نشان می‌دهد. اسپانسر شما باید تا حد امکان تمام اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار دهد و در تمامی مراحل از نزدیک شما را همراهی کند.

### سلامت جسم و روح

#### اقداماتی که باید صورت پذیرند :

- ثبت نام در اداره بیمه درمانی (RAMQ - Régie de l'assurance maladie du Québec)
- انجام ارزیابی وضعیت سلامت جسمی و روحی

### پوشش خدمات درمانی شما

دولت فدرال و دولت کبک پوشش درمانی را برای پناهندگانی که تحت برنامه اسپانسرشیپ قرار دارند، پیش‌بینی کرده‌اند.

### RAMQ – RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC اداره بیمه درمانی کبک

در سطح استانی، اداره بیمه درمانی کبک (RAMQ) پوشش همگانی و فراگیری را برای تمام ساکنان کبک فراهم می‌کند. این بیمه شامل مراقبت‌های پزشکی، بیمه دارو با تجویز پزشک، و در بیشتر موارد، بستری شدن در بیمارستان است. به‌عنوان یک ساکن کبک، شما واجد شرایط استفاده از این بیمه درمانی هستید. برای قرار گرفتن تحت پوشش این بیمه، تنها کافی است ثبت‌نام کنید. ثبت‌نام رایگان و ساده است، و اسپانسر شما در این مسیر به شما کمک خواهد کرد.

#### برای ثبت نام :

شما باید با مراجعه به وب سایت اداره بیمه درمانی در آدرس زیر به سوالات مربوط به واجد شرایط بودن پاسخ دهید :

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca) > Citoyens > Assurance maladie > M'inscrire ou me réinscrire à l'assurance maladie

شما باید مدارک زیر را به صورت پی دی اف به درخواست خود ضمیمه کنید:

- کارت اقامت دائم یا تاییدیه صادر شده توسط سازمان مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا :  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)
- گواهی انتخاب کبک (CSQ) توسط وزارت مهاجرت، فرانسه سازی و ادغام (MIFI) صادر می‌شود.

هر یک از اعضای خانواده شما نیز باید این مدارک را ارائه دهند.

### بیمه دارویی کبک

شما واجد شرایط استفاده از بیمه دارویی عمومی کبک هستید که توسط اداره بیمه درمانی کبک مدیریت می‌شود. این برنامه، تمامی ساکنان کبک را که واجد شرایط برای بیمه دارویی خصوصی گروهی نیستند، تحت پوشش مقدماتی قرار می‌دهد. ثبت‌نام برای بیمه دارویی هم‌زمان با ثبت‌نام شما برای بیمه درمانی انجام خواهد شد.

### PROGRAMME FÉDÉRAL DE SANTÉ INTÉrimAIRE (PFSI) (برنامه موقت بیمه سلامت فدرال)

بیمه درمانی دولت فدرال، خدماتی است که دولت فدرال در ۱۲ ماه اول اقامت شما در کانادا بصورت رایگان ارائه می‌دهد. هنگام ورود به فرودگاه، مأمور اداره مهاجرت باید مدرکی به شما ارائه دهد که نشان دهد شما واجد شرایط استفاده از بیمه بهداشت و درمان دولت فدرال هستید. بیمه سلامت موقت فدرال.

برخی از هزینه‌های دارویی و پزشکی را که تحت پوشش بیمه درمانی کبک نیستند، پوشش می‌دهد، مانند:

- مراقبت فوری دندانپزشکی :
- معاینه اضطراری یا اورژانس؛ حداکثر یک بار معاینه اضطراری در هر شش ماه تحت پوشش قرار می‌گیرد.
- عکس‌برداری (رادیوگرافی) برای تشخیص بیماری جزو بیمه درمانی فدرال است، اما با محدودیت در نوع و تعداد دفعات.
- بیمه دندانپزشکی فقط برای دندان‌هایی که به شدت آسیب دیده‌اند، موجود است.
- پر کردن دندان‌های آسیای بزرگ و دندان‌های پیشین.

- کشیدن اورژانسی دندان در صورتی که پیچیده نباشد.
- داروهای بیهوشی با توجه به سن بیمار، با برخی محدودیت‌ها تحت پوشش قرار دارند.

در استان کبک برخی از سرویس‌های دندانپزشکی برای کودکان کمتر از ۱۰ سال در کلینک‌های دندانپزشکی و بیمارستان رایگان است. اداره بیمه درمانی کبک این سرویس‌ها را پوشش می‌دهد. بیمه درمانی کبک برای کودکان ۱۰ سال به بالا، بیمه دهان و دندان را پوشش نمی‌دهد. اما دولت فدرال برای پناهندگان در سال اول ورودشان مراقبت‌های اضطراری یا اورژانس را پوشش می‌دهد.

- 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 هزینه‌های سال اول ورود شما را پوشش می‌دهد.
- خدمات تخصصی مختلف مانند روان‌شناسان بالینی، روان‌درمانگران، کاردرمانگران، گفتاردرمانگران و فیزیوتراپ‌ها.
- تجهیزات پزشکی مانند وسایل ارتوپدی و پروتز، وسایل کمک حرکتی، سمعک، تجهیزات دیابتی، محصولات کنترل بی‌اختیاری ادرار.
- برای دسترسی به خدمات اضافی، شما باید پیش از دریافت مشاوره پزشکی، گواهی واجد شرایط بودن خود برای برنامه بهداشت و درمان فدرال را ارائه دهید. سپس ارائه‌دهندگان خدمات درمانی می‌توانند به شما اطلاع دهند که آیا مراقبت‌های مورد نیاز شما تحت پوشش این بیمه قرار می‌گیرد یا خیر.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

درباره برنامه فدرال سلامت موقت (PFSI)، می‌توانید به منابع رسمی زیر مراجعه کنید:  
[www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Immigration et citoyenneté > Réfugiés et octroi de l'asile > Trouver des services offerts aux réfugiés au Canada > Soins de santé > Pour les personnes

### ارزیابی و پشتیبانی برای سلامت جسمی و روحی

کبک ارزیابی و پشتیبانی برای سلامت جسمانی و رفاه را برای پناهندگان ارائه می‌دهد، 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 است و می‌تواند با تماس با کلینیک بهداشت پناهندگان در محله شما انجام شود. برای اطلاعات بیشتر، به برگه اطلاعاتی که هنگام ورود در فرودگاه به شما داده شده است، مراجعه کنید.

### مراکز درمانی متمرکز

سیستم بهداشتی و خدمات اجتماعی کبک از مراکز یکپارچه بهداشتی و خدمات اجتماعی و مراکز و مجتمع‌های خدمات اجتماعی و بهداشتی تشکیل شده است که دسترسی، تداوم و کیفیت خدمات بهداشتی را برای مردم محلی تضمین می‌کنند. این مجتمع‌ها، به‌ویژه آن‌هایی که وابسته به دانشگاه‌ها هستند، نقاط مرجعی هستند که در صورت بروز مشکلات بهداشتی یا روانی-اجتماعی، مردم می‌توانند به آن‌ها مراجعه کنند. شما می‌توانید خدمات مناسب را در یکی از این مراکز دریافت کنید، یا ممکن است به منبع دیگری 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) Centres locaux de services communautaires

مراکز خدمات محلی در تمام شهرداریهای کبک یافت می‌شوند. سرویس‌هایی که این مراکز ارائه می‌دهند عبارتند از:

- 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 ملاقات با پزشک در همان روز یا روز بعد، می‌توانید به کلینیک‌های بدون نیاز به وقت قبلی مراجعه کنید. توصیه می‌شود به CLSC (مرکز خدمات محلی اجتماعی) محله خود مراجعه کنید تا با خدمات ارائه‌شده و ساعات کاری آن آشنا شوید. اگر این مرکز نتواند کمک مورد نیاز شما را ارائه دهد، کارکنان آن شما را به سازمان مناسب ارجاع خواهند داد. برخی از مراکز CIUSSS و CIUSSS ممکن است خدماتی را به زبان‌هایی غیر از فرانسوی نیز ارائه دهند. در بیشتر CLSCها، خدمات واکسیناسیون و

نمونه‌گیری (آزمایش خون و غیره) نیز در دسترس هستند. فردی که شما را حمایت کرده (اسپانسر شما) می‌تواند در انجام این مراحل به شما کمک کند. همچنین می‌توانید «فهرست منابع سلامت و خدمات اجتماعی» دولت کبک را بررسی کنید تا کلینیک‌های بدون وقت قبلی یا منابع درمانی نزدیک محل زندگی خود را پیدا 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 میکند. پزشک خانواده عادات سبک زندگی و سابقه خانوادگی را بررسی می‌کند و به طور کلی از سلامت بیمارانش مراقبت می‌کند. پزشک خانواده همچنین می‌تواند در صورت لزوم شما را به پزشک متخصص ارجاع دهد. برای دسترسی به پزشک خانواده می‌توانید

در لیست انتظار ثبت نام کنید:

- از طریق تلفن، با تماس با بخش خدمات بیماران فاقد پزشک خانواده در منطقه خود. برای یافتن خدمات در منطقه خود با شماره زیر تماس بگیرید:  
**1 877 644-4545**
- آنلاین، از طریق گیشه دسترسی به پزشک خانواده :

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) > Santé > Trouver une ressource en santé > Inscrivez-vous auprès d'un médecin de famille

زمان 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.

### INFO-SANTÉ (811) شماره تلفن اطاعات مربوط به سلامتی

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا نگرانی در مورد سلامتی، در هر زمان می‌توانید با شماره 811 تماس بگیرید و با یک پرستار یا مددکار اجتماعی صحبت کنید.

### URGENCES (911) شماره تلفن اورژانس

در موارد اورژانس، با شماره 911 تماس بگیرید و آمبوانس شما را بیمارستان در منطقه تان می‌رساند. خدمات آمبوانس 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 (PFSI - Programme fédéral de santé intérimaire) پوشش داده می‌شود. 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 می‌کنید، 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. می‌توانید با افرادی که می‌توانید به آنها اعتماد داشته باشید در این باره صحبت کنید که می‌توانند منابع و مراکز حمایتی مناسب را به شما معرفی کنند.

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

نهادهی که در اصل یک مرکز تخصصی در زمینه همراهی و پشتیبانی از قربانیان خشونت سازمان یافته است  
(RIVO - Réseau d'intervention auprès des personnes ayant subi la violence organisée)

ارائه کننده خدمات حمایتی روحی خاص و متناسب برای پناهندگان می‌باشد. هدف از خدمات این مرکز، کمک به شما برای گذر از خشونت هیلی است که ممکن است در مسیر مهاجرتی تان متحمل شده باشید. خدمات این مرکز به چندین زبان ارائه می‌شود. آن‌ها می‌توانند به شما در بازسازی، از سرگیری نقش خود در خانواده، ارتباط و ادغام در همسایگی و برای شناخت و همگامی با جامعه جدید کمک کنند.

این نهادها شبکه ای از متخصصین در مونترال است. آن‌ها می‌توانند شما را برای پیدا کردن مراکز کمک در منطقه تان همراهی کنند. این نهاد برای حل فوری بحران

نیست. درخواست برای همراهی و پشتیبانی در یک بازه زمانی معقول رسیدگی می‌شود. شماره تلفن تماس : **514 282-0661**

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

در صورت بروز مشکلات سلامتی غیر اورژانسی، با شماره ۸۱۱ تماس بگیرید. این سرویس به صورت ۲۴ ساعته و هفت روز هفته آماده پاسخ‌گویی است. برای تماس با انجمن پیشگیری از خودکشی کبک، با شماره تلفن 1-866 APPELLE (1-866-277-3553) تماس بگیرید. این سرویس نیز ۲۴ ساعته و هفت روز هفته فعال است.

## زبان فرانسه

### کارهایی که باید انجام دهید

اگر به زبان فرانسه تسلط ندارید، در کلاس‌های آموزش زبان فرانسه ثبت‌نام کنید.

### یادگیری زبان فرانسه یک ضرورت است

در کبک، صحبت کردن به زبان فرانسه یک ضرورت است. جامعه کبک که تحت لوای منشور زبان فرانسه قرار دارد، این زبان را به عنوان زبان رسمی استان تعیین کرده است. زبان فرانسه، زبان مؤسسات عمومی و زبان رایج برای کار، تحصیل، ارتباطات و تجارت است. کبک حفظ و ترویج زبان رسمی خود را در اولویت قرار می‌دهد. زبان فرانسه تنها ابزاری ضروری برای برقراری ارتباط است، بلکه نماد مشترک تعلق خاطر به جامعه کبک نیز به شمار می‌آید. اگر به زبان فرانسه تسلط ندارید، باید در کلاس‌هایی برای یادگیری این زبان شرکت کنید تا ادغام و مشارکت کامل در زندگی اجتماعی تسهیل شود.

### گزینه‌های متنوعی برای یادگیری زبان فرانسه

دولت کبک کلاس‌های رایگان زبان فرانسه را برای تسهیل ادغام و آشنایی شما با جامعه برگزار می‌کند. این کلاس‌ها توسط وزارت مهاجرت و آموزش زبان فرانسه ارائه می‌شوند. هنگام شرکت در این دوره‌ها، می‌توانید از انواع کمک‌هزینه‌ها برای حمایت مالی در طول دوره بهره‌مند شوید. این کمک‌هزینه‌ها شامل تأمین برخی هزینه‌های مرتبط مانند حمل‌ونقل یا مراقبت از کودکان نیز می‌شود. چندین گزینه برای یادگیری زبان فرانسه در مناطق مختلف کبک وجود دارد. دوره‌های منظم تمام‌وقت، دوره‌های نیمه‌وقت، دوره‌های تخصصی و دوره‌های آنلاین از جمله گزینه‌هایی هستند که برای سطوح مختلف زبان فرانسه (مبتدی، متوسط و پیشرفته) ارائه می‌شوند. همچنین دوره‌های تخصصی بر اساس حوزه‌های شغلی نیز در دسترس هستند تا یادگیری زبان را با نیازهای حرفه‌ای شما هماهنگ کنند.

### کلاس‌های مبتدی و متوسط زبان فرانسه

دوره‌های مبتدی و متوسط در طول سال برگزار می‌شوند. پس از ثبت درخواست پذیرش، ممکن است از شما خواسته شود که با فاصله‌ی زمانی بسیار کوتاه از زمان ثبت‌نام، شرکت در دوره‌ی یادگیری زبان را آغاز کنید — حتی در فصل تابستان.

### کلاسهای فرانسه تخصصی

وزارت مهاجرت، فرانسه‌آموزی 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 بازرگانی) ارائه می‌دهد. این دوره‌های پاره‌وقت به شما کمک می‌کنند زبان فرانسه را در زمینه حرفه‌ای خود، چه برای کار و چه برای تحصیل، تقویت کنید.

### کلاسهای زبان فرانسه آنلاین

برای یادگیری زبان فرانسه متناسب با سرعت یادگیری خود، وزارت مهاجرت کبک همچنین دوره‌های متوسط و پیشرفته زبان فرانسه را به صورت آنلاین ارائه می‌دهد. دوره‌های آنلاین سطح متوسط زبان فرانسه را می‌توان به صورت خودآموز یا با حمایت یک استاد راهنما گذراند. واحدها و دوره‌های خودآموز در زمینه‌های تخصصی (بهداشت و پرستاری، مهندسی و علوم کاربردی، اداری، حقوقی و بازرگانی، جهان‌گردی و تجارت) نیز به صورت آنلاین در دسترس هستند.

طول مدت دوره	کمک هزینه مهد کودک برای کودکان	کمک هزینه رفت و آمد	کمک هزینه شرکت در کلاس
۲۵ یا ۳۰ ساعت در هفته (مدت دوره حدود ۱۱ هفته)	بله	بله	\$۲۳۰ در هفته \$۲۸ برای هر روز آموزشی
۴ تا ۲۰ ساعت در هفته (مدت دوره حدود ۱۱ هفته)	بله	خیر	خیر
متغیر	خیر	خیر	خیر

\*برنامه کمک‌های مالی هر سال در تاریخ 1 جولای اصلاح می‌شود. برای اطلاع از مبالغ فعلی می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Éducation > Apprendre le français

#### تقاضا برای ثبت نام

برای شرکت در دوره‌های زبان فرانسه تمام وقت یا پاره وقت می‌توانید در پلتفرم یادگیری زبان فرانسه (**Apprendre le français**) دولت کبک ثبت نام کنید:

- روی گزینه‌ای که با نوع دوره انتخاب شده مطابقت دارد کلیک کنید.
- در پلتفرم یادگیری زبان فرانسه یک حساب کاربری بسازید (**Apprendre le français**) اگر از قبل حساب کاربری دارید، وارد شوید.
- اگر در **Arrima** حساب کاربری دارید، از همان اطلاعات برای ورود استفاده کنید.
- درخواست پذیرش را تکمیل کنید.

مگر اینکه مشخص شده باشد، درخواست کمک‌های مالی برای شرکت در دوره از طریق همان فرمی انجام می‌شود که برای ثبت نام در دوره از آن استفاده شده بود. برای دریافت کمک‌هزینه‌ی مربوط به مراقبت از کودکان هنگام شرکت در کلاس‌های زبان فرانسه در کبک، باید مراحل زیر را طبق دستورالعمل‌های رسمی سایت [Quebec.ca](http://Quebec.ca) دنبال کنید.

برای درخواست بازپرداخت هزینه مراقبت از کودک، دستورالعمل‌های موجود در این سایت دنبال کنید:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Éducation > Apprendre le français

#### بودجه و امور مالی

##### کارهایی که باید انجام دهید

- شماره بیمه اجتماعی (NAS) خود را دریافت کنید
- حساب بانکی افتتاح کنید
- برای درخواست کمک هزینه کبک و کانادا برای کودکان اقدام کنید

#### NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE (شماره بیمه اجتماعی) NAS

داشتن شماره بیمه اجتماعی برای انجام موارد زیر الزامی است:

- کار کردن
- باز کردن حساب بانکی
- دریافت خدمات و مزایای برنامه‌های دولتی کانادا.

هزینه‌ای برای درخواست شماره بیمه اجتماعی وجود ندارد. هر شماره فقط به یک نفر تعلق می‌گیرد و شخص دیگری قانوناً نمی‌تواند 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 (NAS):

- 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.

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

## 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 دائم صادره شده توسط اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا.

## کمک هزینه خانواده برای کودکان (ALLOCATION CANADIENNE POUR ENFANTS (ACE))

شما می توانید با استفاده از حساب کاربری ARC (حساب من) به صورت آنلاین برای دریافت کمک هزینه کودک کانادا، درخواست دهید. وارد شوید و روی گزینه « Prestations et crédits » (مزایا و اعتبارات) کلیک کنید.

شما همچنین می توانید با تکمیل مراحل زیر از طریق پست درخواست دهید:

- فرم درخواست کمک هزینه کودک کانادا را دانلود کنید:

[www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/formulaires/rc66.htm](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/formulaires/rc66.htm)

- فرم تکمیل شده و مدارک درخواستی را به آدرس زیر ارسال کنید:

**Centre fiscal de Jonquière**  
2251, boulevard René-Lévesque  
Jonquière QC G7S 5J2

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) > Services en ligne et outils > Demande d'Allocation famille

## وام اعطا شده برای سفر به کانادا

در برخی موارد، اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) از طریق برنامه وام مهاجرتی (Prêts aux immigrants)، کمک های مالی بدون بهره برای تأمین هزینه های مرتبط با مهاجرت از جمله هزینه های حمل و نقل، هزینه های خدمات سازمان بین المللی مهاجرت (OIM) و همچنین هزینه های اسناد سفر مانند گذرنامه یا مدارک مهاجرتی ارائه می دهد. این کمک ها شامل موارد زیر هستند:

بدون بهره برای تأمین هزینه های سفر، هزینه های خدمات و سایر هزینه های مرتبط، در برخی موارد اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) و سازمان بین المللی مهاجرت (OIM) کمک هایی ارائه می دهند.

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.
- هر زمان احساس کردید که قادر به بازپرداخت وام خود نیستید، با شماره تلفن **1-800-667-7301** تماس بگیرید.

## هزینه زندگی

میانگین درآمد برای هر نفر در کبک با بیشتر کشورهای صنعتی قابل مقایسه است. با این حال، هزینه زندگی کمتر است. با توجه به منطقه‌ای که سکونت دارید، اجاره و هزینه خرید خانه می‌تواند مقرون به صرفه‌تر باشد، به خصوص در مکان‌هایی که دورتر از مراکز اصلی شهری هستند.

اسپانسر شما حتماً نکاتی برای صرفه جویی در هزینه زندگی شما خواهد گفت:

- استفاده از سوپرمارکت‌ها که سوپرمارکت‌هایی که محصولات را با قیمت پایین تری به فروش می‌رسانند.
- نحوه صرفه جویی در مصرف برق، به ویژه با کاهش هزینه گرما- شوفاژ در زمستان.

## صرفه جویی در هزینه‌ها

برای استفاده بهینه از بودجه محدود، می‌توان انتخاب‌های اقتصادی و در عین حال درست نمود. برای غذا، بهترین مکان‌ها برای خرید سوپرمارکت‌ها هستند. در بقالی‌ها، داروخانه‌ها و سایر خرده‌فروشان، مواد غذایی گران‌تر هستند و تنوع کمتری در محصولات وجود دارد. اگر به آگهی‌های فروشگاه مورد علاقه خود نگاه کنید، شما همچنین می‌توانید از تخفیف‌های اضافی بهره‌مند شوید، یا کالاهایی که حراج گذاشته شده‌اند را در مقادیر بیشتر بخرید. برخی از فروشندگان کوپن تخفیف را نیز در وبسایت خود ارائه می‌دهند. همچنین اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما در تهیه آگهی‌های اینترنتی و تهیه سریع لیست‌های مواد غذایی کمک کنند. کمک‌های ارائه شده توسط اسپانسران باید همواره نیازهای اساسی شما را پوشش دهد، از جمله خرید محصولات غذایی.

در فروشگاه‌های دست‌دوم، انتخاب گسترده‌ای از لباس، تخت‌خواب، مبلمان، اسباب‌بازی، لوازم آشپزخانه و موارد مورد نیاز دیگر وجود دارد. تقریباً همه چیز در شرایط خوب و با قیمتی بسیار مقرون به صرفه است.

اینترنت هم سایت‌هایی برای خرید یا فروش کالاهای دست‌دوم ارائه می‌دهد. در فیسبوک می‌توانید گروه‌های همیاری در منطقه‌ی خود را جست‌وجو کنید. همچنین یک منبع عالی برای خرید انواع محصولات دست‌دوم، وبسایت Kijiji است. اغلب قیمت‌ها روی این سایت قابل چانه‌زنی است.

همچنین فروشگاه‌های ارزان‌فروشی وجود دارد که در آن‌ها انواع محصولات را با قیمت حدود یک دلار می‌توانید خریداری کنید. در این فروشگاه‌ها می‌توان لوازم آشپزخانه و منزل، انواع تزئینات، وسایل مدرسه، زیورآلات، اسباب‌بازی و غیره را پیدا کرد.

همچنین مهم است بدانید چگونه مصرف انرژی خود را از نظر اقتصادی مدیریت کنید. قیمت برق کبک در آمریکای شمالی یکی از ارزان‌ترین‌ها است. با این حال، به یاد داشته باشید که در زمستان، مصرف انرژی می‌تواند به طور قابل توجهی افزایش یابد.

## برای آگاهی بیشتر

از سایت هیدرو کبک - اداره برق کبک برای کاهش مصرف برق و هزینه‌های مربوط به آن کمک بگیرید:

[www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/](http://www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/)

## مالیات بر کالاها و خدمات در کبک

کانادا و کبک برای اکثر کالاها و خدمات مالیات می‌گیرند، بجز کالاهای مصرفی اساسی (به‌عنوان مثال: غذا، سرپناه، حمل‌ونقل و مراقبت‌های بهداشتی). این مالیات‌ها از کالایی به کالایی دیگر تغییر نمی‌کنند.

- مالیات کالاها و خدمات فدرال یا همان TPS به زبان فرانسه و GST به زبان انگلیسی، توسط اداره مالیات بر درآمد کانادا اعمال می‌شود؛
- مالیات فروش کبک یا همان به زبان فرانسه TVQ و به زبان انگلیسی PST، توسط اداره مالیات بر درآمد کبک اعمال می‌شود.

## برای اطاعات بیشتر

مورد مالیات در استان کبک به سایت زیر مراجعه فرمایید :

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca) > Citoyens > Taxes

## انعام دادن در کبک

در کبک، انعام معمولاً در قیمت‌ها لحاظ نمی‌شود، بلکه پرداخت آن به عهده مشتری است. در رستوران‌ها توصیه می‌شود حدود ۱۵٪ از کل رسید قبل از مالیات را انعام بدهید، اما پرداخت انعام بسته به رضایت شما از خدماتی است که دریافت کرده‌اید. انعام برای آرایشگاه‌ها، مانی‌کور، سایر خدمات زیبایی، تاکسی، آوردن و تحویل خریدها به درب منزل و سایر خدمات مشابه، حدود ۵ دلار است.

## دسترسی به اعتبار بانکی (کردیت)

وقتی به کانادا مهاجرت می‌کنید، سابقه و اعتبار بانکی شما به همراهتان نمی‌آید. بنابراین باید آن را دوباره بسازید. برای دریافت کارت اعتباری، به مؤسسه 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 می‌تواند به توانایی شما در گرفتن وام آسیب برساند.

## اشتغال

برای مهاجران در کبک، دو وزارت مهاجرت، فرانسه آموزی و ادغام فرهنگی کبک (MIFI) و اشتغال و همبستگی اجتماعی، منابع بسیار مفیدی برای آشنایی با بازار کار و ادغام فرهنگی ارائه می‌دهند.

## برای آگاهی بیشتر

- [Québec.ca > Immigration > S'installer et s'intégrer au Québec > Emploi](#)
- [Québec.ca > Emploi](#)

## ACCOMPAGNEMENT QUÉBEC سرویس همراهی کبک: زمینه‌های شغلی و به رسمیت شناختن مهارت‌ها

بخش «اشتغال» و «به رسمیت شناختن مهارت‌ها» از برنامه سرویس همراهی (Accompagnement Québec) 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 پیشنهاد می‌دهد که فرد مهاجر، در صورت نیاز، برای درخواست ارزیابی مدارک تحصیلی اقدام کند و در صورتی که فرد مهاجر بخواهد در یک شغل نظام‌مند مشغول به فعالیت شود، او را از مراحل لازم برای عضویت در نظام و ارزشیابی سوابق حرفه‌ای و شغلی‌اش مطلع خواهد نمود و در نهایت، فرد مهاجر را به سازمان دولتی Emploi-Québec یا یکی از نهادهای کمک به مهاجرین که بخش کمک به مهاجران در زمینه‌ی کارایی دارند، ارجاع خواهد داد.

## وضعیت شغلی و حرفه ای شما در کبک

### مشاغل و حرفه های نظام مند

در کبک، انجام برخی از حرفه‌ها و اشتغال در برخی زمینه‌های شغلی نظام‌مند و تحت نظارت قانونی هستند.

### نظام های شغلی

با هدف حمایت از عموم جامعه، بسیاری از مشاغل در کبک نظام‌مند هستند. این نظام‌ها هستند که معیارهای دسترسی به شغل مورد نظر و استانداردهای عملی را تعیین می‌کنند، صلاحیت افراد برای کار در آن زمینه شغلی و مدارک دانشگاهی مرتبط با شغل یا حرفه‌ی نظام‌مند را مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند و در نهایت به داوطلبان واجد شرایط، گواهی یا مجوز اشتغال به آن شغل یا حرفه را صادر می‌کنند.

## الزامات قانونی مرتبط به برخی مشاغل

شرایط پذیرش و یا اشتغال در برخی از زمینه‌های شغلی معین در کبک بر اساس الزامات قانونی مرتبط با آن شغل خاص تعیین می‌گردند. به‌عنوان نمونه، مشاغل مربوط به برق‌کاری، لوله‌کشی و یا کار بعنوان تکنسین گاز توسط نهادهای نظارتی دیگری تعیین می‌شوند. این امر همچنین در مورد مشاغل خاص در بخش مالی، آموزش و یا رانندگی با وسایل نقلیه سنگین نیز صدق می‌کند.

بررسی کنید آیا حرفه یا مشاغلی که می‌خواهید در کبک انجام دهید، توسط یک نظام شغلی اداره می‌شود یا انجام آن منوط به داشتن شرایط قانونی خاص است. داشتن اطلاعات در این زمینه به شما ایده‌ی اولیه‌ی از شرایط لازم برای انجام شغل مورد نظرتان داده و از مرحله‌ی که باید احتمالاً با هدف بررسی پرونده در یک سازمان یا نظام نظارتی بگذرانید، مطلع خواهد ساخت. این اقدام به شما کمک می‌کند تا آشنایی و ادغام خود را در بازار کار سرعت بخشید.

ما شما را تشویق می‌کنیم که در اسرع وقت با نظام شغلی نظارتی حاکم بر حرفه‌ای که می‌خواهید در کبک انجام دهید، ارتباط برقرار کنید. همچنین می‌توانید به وبسایت زیر برای دسترسی به اطلاعات رایگان و عمومی مراجعه کنید: [www.qualifiedquebec.com](http://www.qualifiedquebec.com)

#### برای اطاعات بیشتر

- در مورد به رسمیت شناختن مهارت‌ها: [www.qualifiedquebec.com](http://www.qualifiedquebec.com)
- در مورد قوانین مشاغل و حرفه‌ها در کبک:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Emploi](#) > [Métiers et professions](#) > [Connaître les professions et les métiers réglementés](#)

#### کاریابی

##### استفاده از خدمات مراکز کاریابی

ممکن است هنگام ورود، نتوانید همان شغلی را که در کشور خود داشتید و برای آن آموزش دیده‌اید، داشته باشید. مانند اکثر افرادی که به کبک نقل مکان می‌کنند، احتمالاً مجبور خواهید بود قبل از اینکه شغل مورد نظر خود را بیابید، در مشاغل دیگری مشغول به کار 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 اسپانسران مشاوره بگیرید و از شبکه ارتباطی آن‌ها برای کمک به کاریابی استفاده کنید.

#### OBJECTIF INTÉGRATION (هدف از ادغام فرهنگی)

دولت کبک همچنین خدماتی را ارائه می‌دهد که به شما در جستجوی کار کمک می‌کند. جلسات اطلاع‌رسانی که توسط وزارت مهاجرت، فرانسه آموزشی و ادغام فرهنگی کبک (MIFI) و با مشارکت مراکز خدمات اجتماعی برگزار می‌گردد، دوره‌ای است ۲۴ ساعته که طی چند روز برگزار می‌شود. هدف از این جلسات اطلاع‌رسانی که به صورت جمعی و با مشارکت فعال شرکت‌کنندگان برگزار می‌گردند، توصیف شرایط زندگی در کبک و ویژگی‌های این استان می‌باشد. 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 اطلاع‌رسانی می‌باشند. اگر فرم را به صورت آنلاین پر کنید، برای مشارکت در جلسه کامل اطلاع‌رسانی می‌توانید مبلغ ۲۳۰ دلار دریافت کنید. برخی از مراکز اجتماعی ارائه‌دهنده این دوره، برای نگهداری از فرزندان شما در مدت زمان دوره، سرویس مهد کودک رایگان دارند.

#### برای اطاعات بیشتر

برای ثبت نام در جلسات:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Immigration](#) > [S'installer et s'intégrer au Québec](#) > [Session d'information Objectif Intégration pour les personnes immigrantes](#)

همچنین می‌توانید با تماس تلفنی با وزارت مهاجرت کبک در این دوره ثبت نام کنید: 1 877 864-9191

#### SERVICES QUÉBEC (دفاتر سرویس کبک)

دفتر سرویس کبک در منطقه‌ی شما، منابع و خدماتی را به افرادی که در زمینه استخدام به کمک نیاز دارند، ارائه می‌دهد. آنها این موارد را پیشنهاد می‌دهند:

- پذیرش تازه واردان
- اتاق چندمنظوره (مجهز به کامپیوتر)
- سرویس برای کمک مالی.

#### PROGRAMME D'AIDE À L'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS ET DES MINORITÉS VISIBLES EN EMPLOI (PRIIME)

##### برنامه کمک به ادغام مهاجران و اقلیت‌های مشهود شغلی

هدف از برنامه PRIIME این است که در صورتی که هنوز نتوانسته‌اید در زمینه شغلی یا حرفه‌ای 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 یارانه‌ای برای تأمین بخشی از حقوق شما و همچنین سایر هزینه‌های اضافی مانند حقوق مربی یا هزینه‌های آموزش یا سایر فعالیت‌های مربوط از دولت دریافت کند.

برای اطلاع از اینکه آیا واجد شرایط هستید یا خیر، به دفتر محلی سرویس کبک (Services Québec) خود مراجعه کنید و در آنجا با کارگزاری ملاقات کنید که نیازهای شما را ارزیابی کرده و اطمینان حاصل می‌کند که این برنامه بهترین خدمات برای وضعیت شما است. در صورت نیاز، کارگزار دفتر سرویس کبک می‌تواند در روند جستجوی شغل به شما کمک کند.

#### برای اطلاعات بیشتر

[Québec.ca](#) > [Emploi](#) > [Trouver un emploi ou un stage](#) > [Programme d'aide en emploi](#)

#### منابع در زمینه کاریابی

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

- شرکت در جلسات اطلاع‌رسانی درباره بازار کار
- دریافت مشاوره در زمینه هدایت شغلی و انتخاب مسیر حرفه‌ای
- شرکت در فعالیتهای کمک به جستجوی شغل و برنامه‌های کمک به کاریابی.

#### سامانه آنلاین دولت کبک برای کاریابی و استخدام

سامانه آنلاین دولت کبک به شما در پیدا کردن موارد زیر کمک می‌کند:

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

شما می‌توانید برای ارسال درخواست و دریافت لیست شغل‌های جدید در سامانه آنلاین دولت کبک ثبت‌نام کنید. پس از ثبت‌نام، می‌توانید با باز کردن حساب در سیستم، اطلاعات و ترجیحات شغلی خود را در هر زمانی تغییر دهید. در هر کجای کبک، منابع و مراکز کمک‌رسانی در زمینه اشتغال‌یابی 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

- در مورد خدمات کاریابی:

[Québec.ca](#) > [Emploi](#) > [Trouver un emploi ou un stage](#) > [Programme d'aide en emploi](#) > [Services en ligne - Aide à l'emploi](#)

- برای یافتن سازمان‌های تخصصی در زمینه اشتغال‌پذیری در کبک:

[Québec.ca](#) > [Emploi](#) > [Trouver un emploi ou un stage](#) > [Trouver un organisme d'aide à l'emploi](#) > [Répertoire des organismes spécialisés en employabilité](#)

- برای کاریابی و استخدام آنلاین:

[Québec.ca](#) > [Emploi](#) > [Trouver un emploi ou un stage](#) > [Consulter les offres d'emploi](#)

#### حقوق کار در کبک

در کبک، حقوق کار در کبک توسط «قانون مربوط به استانداردهای کار» یا همان *Loi sur les normes du travail* (LNT) محافظت می‌شود. که شرایط حداقلی اشتغال را تعیین می‌کند. کمیسیون استانداردها، عدالت، سلامت و ایمنی کار (CNESST) مسئول نظارت بر اجرای این قانون است. کارفرما موظف است این استانداردها را رعایت کند و به هیچ وجه نمی‌تواند شرایط کاری پایین‌تر از آنچه قانون تضمین کرده، اعمال کند. با این حال، هیچ مانعی برای ارائه شرایط کاری بهتر و مطلوب‌تر وجود ندارد. این نهاد اطمینان حاصل می‌کند که کارفرمایان به استانداردهای تعیین‌شده احترام بگذارند و هیچ‌گاه شرایط کاری پایین‌تر از حداقل‌های قانونی را تحمیل نکنند. با این حال، هیچ مانعی وجود ندارد که کارفرمایان شرایط کاری بهتر از حداقل‌های قانونی ارائه دهند.

#### استانداردهای کاری کبک

- حداقل دستمزد
- مدت معمول ساعات کاری در هفته برای اکثر مشاغل ( ۴۰ ساعت)

- زمان‌های استراحت در طول روز کاری، تعطیلات رسمی و مرخصی‌های سالانه
- مرخصی بیماری و غیبت به دلیل نیازهای خانوادگی
- حمایت صورت اخراج یا مجازات شغلی غیرمنصفانه
- اطلاع قبلی پیش از اخراج یا تعلیق
- هزینه‌های مربوط به یونیفورم، تجهیزات و جایجایی یا دوره‌های آموزشی اجباری
- محافظت در برابر آزار روانی و جنسی.

شما همچنین حق استفاده از مرخصی‌های با حقوق را دارید که مدت آن بر اساس تعداد ماه‌های کاری شما محاسبه می‌شود. معمولاً کارکنان با ۱۰ روز مرخصی استحقاقی سالانه شروع می‌کنند. همچنین سالانه ۸ روز تعطیل رسمی با حقوق وجود دارد. کارمند باردار می‌تواند از ۱۸ هفته مرخصی زایمان استفاده کند. پدر نیز می‌تواند از ۵ هفته مرخصی بهره‌مند شود. هر دو والدین می‌توانند از مرخصی والدین با حداکثر مدت یک سال نیز استفاده کنند. امکان دریافت کمک‌هزینه‌های مالی نیز وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر با برنامه بیمه والدین کبک (RQAP) تماس بگیرید.

#### برای اطلاعات بیشتر

- برنامه بیمه والدین کبک (RQAP) : [www.rqap.gouv.qc.ca/fr](http://www.rqap.gouv.qc.ca/fr)
- استانداردهای کار : [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

#### سلامت و ایمنی در محل کار

در کبک، CNESST (کمیسیون استانداردها، تساوی حقوق، سلامت و ایمنی شغلی) برنامه‌های جامعی برای پیشگیری از حوادث کاری و بیماری‌های شغلی ارائه می‌دهد. در این برنامه همچنین یک نظام جبران خسارت برای کارگران و کارمندانی که دچار آسیب‌های شغلی شده‌اند نیز پیش‌بینی شده است.

#### برای اطلاعات بیشتر

آیا شما کارگری هستید که اخیراً مهاجرت کرده‌اید؟ در کبک، سلامتی و ایمنی شما محافظت می‌شود. آیا شما کارگری هستید که اخیراً مهاجرت کرده‌اید؟ در کبک، سلامتی و ایمنی شما محافظت می‌شود.

[www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca) > Documentation > Formulaires et publications.

[www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/travailleur-immigrant-au-quebec-votre-sante-votre](http://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/travailleur-immigrant-au-quebec-votre-sante-votre)

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

تبعیض و آزار و اذیت، اعم از آزار روانی و جنسی، در محل کار به‌طور رسمی ممنوع است. حق برخورداری از رفتار برابر کامل، صرف‌نظر از خصوصیات شخصی فرد، توسط منشور حقوق و آزادی‌های بشر کبک تضمین شده است. قانون استانداردهای کار شامل مقرراتی درباره‌ی اخراج بدون دلیل موجه و کافی است. در صورت اخراج ناعادلانه، می‌توانید شکایت کنید.

اگر فکر می‌کنید ممکن است قربانی آزار و اذیت یا تبعیض در محل کار یا اخراج ناعادلانه بوده‌اید، می‌توانید به کمیسیون استانداردهای کار، تساوی حقوق و ایمنی و

سلامت شغلی شکایت کنید: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

#### قرارداد کار

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

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 استانداردهای کار، تساوی حقوق و ایمنی و سلامت شغلی (CNESST) شکایت کنید.

به‌طور 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) و بیمه بیکاری (AE).

## کار سیاه ( کار اعلام نشده یا زیر میزی)

کار سیاه (زیر میزی) کاری است که اعلام نشده باشد. 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.

برخلاف کارفرما، کارمند به دلیل کار سیاه یا زیر میزی قابل پیگرد قانونی نیست. با این حال، در عمل، ممکن است شخصی هنگام انجام کارهای اعلام‌نشده، 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 جوامع محلی، راهی مناسب برای ایجاد شبکه‌های ارتباطی، ایجاد روابط دوستانه، حمایت از ارزش‌هایی که به آن اهمیت می‌دهید و همچنین کشف علائق جدید است.

## برای اطلاعات بیشتر

برای مشارکت اجتماعی و انجام کار داوطلبانه، از وبسایت 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)

## مالیات کبک و کانادا

خدمات اجتماعی از طریق مالیات تأمین می‌شود. همه ساکنان کبک باید درآمد خود را اعلام کنند. سیستم مالیات بر اساس اصل خودارزیابی است: هر مالیات‌دهنده باید درآمد به‌دست‌آمده را اعلام کند. تقاضای کسر و اعتبارات براساس درآمد و شرایط اظهارنامه مالیات شخصی و خانوادگی امکان‌پذیر است. اعلام آن در فرمی به نام اظهارنامه مالیات بر درآمد شخصی انجام می‌شود.

اگر شما درآمد شغلی یا نوع دیگری از درآمد را دریافت کنید، کارفرما کسورات و مزایای شغلی را از اصل حقوق‌تان 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 به‌طور شفاف مشخص شوند. کارفرمای شما می‌تواند این موارد را برایتان توضیح دهد. هر سال باید دو اظهارنامه مالیاتی پر کنید: یکی برای دولت فدرال و دیگری برای دولت کبک. این گزارش‌های مالیاتی در فرم‌های مخصوصی که برای این منظور تهیه شده‌اند، تکمیل می‌شوند. سال مالیاتی از اول ژانویه آغاز شده و تا ۳۱ دسامبر ادامه دارد. اظهارنامه‌های مالیاتی باید حداکثر تا ۳۰ آوریل سال بعد به هر دو دولت ارسال شوند. اظهارنامه مالیاتی به دولت‌های فدرال و کبک اجازه می‌دهد تا صلاحیت شما را برای برنامه‌های مختلف اجتماعی بررسی کنند (از جمله کمک‌هزینه خانواده برای فرزندان، مرخصی والدین و موارد دیگر). برای واجد شرایط بودن جهت دریافت کمک‌هزینه‌های دولتی، ارائه اظهارنامه مالیاتی ضروری است.

## اهمیت گزارش مالیاتی

بمنظور بهره بردن از اعتبارات مالیاتی، تخفیف‌های مالیاتی و یا بهره مندی از سایر برنامه‌های حمایتی که احتمالاً به شما تعلق می‌گیرد، 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 مالیات کبک و اداره مالیات کانادا تماس بگیرید. همچنین می‌توانید از اسپانسر خود بخواهید تا شما را با یک سازمان خدمات اجتماعی در منطقه‌ی شما که برای تکمیل گزارش مالیاتی کمک رایگان ارائه می‌دهد، در تماس قرار دهد.

### برای اطلاعات بیشتر

- برای مالیات فدرال: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Taxes
- برای مالیات کبک: [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca) > Citoyens > Votre situation > Nouvel arrivant

### تحصیل

#### 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 دیپلم دبیرستان) ثبت نام کنید

#### مهد کودک

در کبک، سرویس‌های آموزشی نگهداری از کودکان خردسال (مهد کودک) انواع گوناگونی دارد. خدمات مهد کودک در کبک زیر نظر وزارت خانواده است. یک سامانه‌ی واحد برای دسترسی به ظرفیت‌های مراکز خدمات نگهداری از کودکان، در یک مهد کودک دولتی (CPE) یا در یک مهد کودک یارانه‌ای، به نام **La Place 0-5**، امکان ثبت‌نام کودک شما در این خدمات را فراهم می‌کند. به دلیل محدودیت ظرفیت در مهد کودک‌های فوق‌الذکر، این امکان نیز وجود دارد که فرزندان خود را در مهد کودک‌های خصوصی یا خانوادگی ثبت‌نام کنید. برای یافتن سرویس مناسب و اطلاع از نحوه‌ی ثبت‌نام فرزندان، از مکان‌یاب مهد کودک استفاده کنید. این ابزار به شما کمک می‌کند تا تمام مراکز مراقبت از کودکان و مهد کودک‌های نزدیک محل سکونت خود را پیدا کنید.

#### برای اطلاعات بیشتر

- تک سامانه برای پیدا کردن جا در مهدکودک های دولتی (CPE)  
[www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com) > Je suis parent > M'inscrire
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دسترسی به سرویس مهدکودک به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Famille et soutien aux personnes > Enfance et adolescence > Garderies et services de garde > Trouver un service de garde et inscrire mon enfant

#### سیستم آموزشی کبک

سیستم آموزش عمومی کبک ساختار مشخصی دارد. مدرسه برای کودکان از ۶ تا ۱۶ سال اجباری است. تحصیل برای ساکنان کبک، از مهد کودک تا پایان سطح کالج، رایگان است. کالج دوره‌ای است بین دبیرستان و دانشگاه. از آن جا 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 می‌شود و معمولاً پیش از ۲۴ ژوئن (روز جشن ملی کبک) به پایان می‌رسد. مدت زمان آن حداقل ۱۸۰ روز آموزشی است. کلاس‌های مختلط (دختران و پسران) در همه‌ی مقاطع تحصیلی امری رایج است. سیستم آموزشی کبک به چهار سطح تقسیم می‌شود: آموزش پیش‌دبستانی، ابتدایی، متوسطه و تحصیلات پس از متوسطه.

مدارس خصوصی توسط وزارت آموزش و آموزش عالی به رسمیت شناخته شده‌اند و همان برنامه‌های رسمی تحصیلی را ارائه می‌دهند. برای تحصیل در این مدارس، فرد باید شهریه پرداخت کند و شرایط خاص ثبت‌نام هر مدرسه را داشته باشد.

اگر کودک شما به زبان فرانسه صحبت نمی‌کند، برای ادغام در کلاس جدید خود به پشتیبانی نیاز دارد. دانش‌آموزان غیر فرانسوی‌زبان در مقاطع پیش‌دبستانی، ابتدایی و متوسطه از اقدامات حمایتی برای یادگیری زبان فرانسه که توسط وزارت آموزش و آموزش عالی ارائه می‌شود، بهره‌مند می‌شوند.

این اقدامات با هدف تقویت مهارت‌های زبانی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هرچه سریع‌تر وارد کلاس‌های معمولی به زبان فرانسه شوند. این خدمات ممکن است از مدرسه‌ای به مدرسه‌ی دیگر متفاوت باشد، اما هر مدرسه موظف است مناسب‌ترین پشتیبانی را برای دانش‌آموز فراهم کند.

## ثبت نام فرزندان شما

قبل از اینکه فرزندان بتوانند به مدرسه بروند، باید او را در یک حوزه آموزش و پرورش ثبت نام کنید. بسته به حوزه آموزش و پرورش منطقه شما، ممکن است نیاز به ارائه مدارک زیر داشته باشید:

- مدرک سکونت در کبک
- شناسنامه (در صورت وجود)
- کارت اقامت دائم یا تأییدیه صادر شده توسط سازمان مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC)
- گواهی گزینش کبک صادر شده توسط وزارت مهاجرت و یکپارچگی (CSQ)
- پاسپورت
- کارنامه‌ها، در صورت لزوم.

بسته به وضعیت شما، حوزه آموزش و پرورش مدارک مورد نیاز برای ثبت نام و اطلاعات تماس مدرسه‌ای که باید در آن حضور یابید را به شما ارائه خواهد داد. یک مصاحبه با فرزندان یا ارزیابی اولیه از توانمندی‌های وی، یا هر دو، نیز ممکن است برنامه‌ریزی شود.

## پیش دبستانی

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

- کودکان 4 ساله، بشکل تمام وقت یا نیمه وقت در برخی از مدارس
  - کودکان 5 ساله بشکل تمام وقت در سراسر شبکه مدارس دولتی و در برخی از مدارس خصوصی.
- دوره ی پیش دبستان اجباری نیست اما ۹۸ درصد کودکان واجد شرایط در آن ثبت نام شده اند.

## آموزش ابتدایی

تحصیلات ابتدایی از 6 سالگی آغاز می شود. کودک باید 30 سپتامبر سال تحصیلی که در آن ثبت نام کرده است، 6 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

ساعات مدرسه برای دانش آموزان پیش دبستانی و دبستانی معمولاً با ساعات کاری والدین همخوانی ندارد. کلاس‌ها اغلب حدود ساعت ۱۵ بعدازظهر به پایان می‌رسند. با این حال، بیشتر مدارس خدمات مراقبت از کودکان را در مدرسه ارائه می‌دهند. این خدمات شامل نگهداری کودکان پیش از شروع کلاس‌ها در صبح، هنگام ناهار و پس از پایان کلاس‌ها است. لازم به ذکر است که استفاده از این خدمات مستلزم پرداخت هزینه است.

## دبیرستان

دبیرستان در کبک یک دوره‌ی آموزش عمومی پنج‌ساله ارائه می‌دهد که به دو مرحله تقسیم می‌شود:

- سیکل اول: این دوره دو سال به طول می‌انجامد. دانش آموزان در این مرحله می‌توانند آموخته‌های خود در سطح ابتدایی را تقویت کرده و جهت‌گیری حرفه‌ای خود را آغاز کنند.
- سیکل دوم: از سال سوم دوره‌ی متوسطه آغاز می‌شود و شامل دو مسیر آموزشی است:
  - آموزش عمومی
  - آموزش اشتغال محور

در پایان دوره‌ی پنج‌ساله‌ی آموزش عمومی دبیرستان، دانش آموزان دیپلم تحصیلات متوسطه (DES) دریافت می‌کنند که امکان ادامه‌ی تحصیل در کالج را برای آن‌ها فراهم می‌سازد.

در پایان دوره‌ی آموزش اشتغال محور، دانش آموزان دیپلم تحصیلات حرفه‌ای (DEP) دریافت می‌کنند. پس از اخذ این دیپلم، ممکن است گواهی تخصص حرفه‌ای (ASP) نیز کسب کنند. این گواهی‌ها دسترسی به بازار کار را تسهیل می‌کنند.

دیپلم DEP نشان‌دهنده‌ی موفقیت دانش آموز در کسب مهارت‌های لازم برای انجام یک حرفه یا شغل خاص است؛ مانند دستیار دندان‌پزشک، نجار، کابینت‌ساز یا نانوا. مدت زمان این دوره‌ها به‌طور متوسط بین یک سال تا یک سال و نیم (۶۰۰ تا ۱۸۰۰ ساعت) است.

گواهی تخصص حرفه‌ای (ASP) نشان‌دهنده‌ی کسب مهارت در یک حوزه‌ی تخصصی‌تر نسبت به دوره‌ی DEP است. بسته به رشته‌ی انتخابی، طول این دوره‌ها بین ۶ تا ۱۲ ماه (۳۳۰ تا ۹۰۰ ساعت) متغیر است. بیش از ۲۰ برنامه‌ی آموزشی، از جمله برخی مشاغل در حوزه‌ی آشپزی و دستیار حقوقی، به دارندگان مدرک پایان دوره‌ی آموزش اشتغال‌محور در شاخه‌های خاص ارائه می‌شود.

### برای آگاهی بیشتر

به وب سایت زیر مراجعه کنید: [www.admissionfp.com](http://www.admissionfp.com)

### مشارکت والدین در امور مدرسه

مشارکت والدین در مدرسه تعیین کننده است. این کار موجب حمایت شما کودکان 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 با اهداف:

- 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 **Alloprof** برای همه دانش آموزان مقاطع ابتدایی، دبیرستان و آموزش بزرگسالان و همچنین والدین کبک برای انجام تکالیف و درس به رایگان پشتیبانی می کند. آلوپروف دارای 8 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.

### تحصیلات در کالج

کالج‌های عمومی و حرفه‌ای (CEGEPs – Collège d'enseignement général et professionnel) و برخی از کالج‌های خصوصی، امکان انتخاب بین برنامه‌های پیش‌دانشگاهی و برنامه‌های فنی را به دانشجویان ارائه می‌دهند.

برنامه‌های پیش‌دانشگاهی دو سال طول می‌کشند و دانشجو را برای ورود به دانشگاه آماده می‌کنند. برنامه‌های مطالعات فنی سه‌ساله هستند و با در نظر گرفتن نیازهای بازار کار طراحی شده‌اند. با این حال، در برخی موارد، دانشجو با گذراندن آموزش فنی نیز می‌تواند به دانشگاه راه پیدا کند. در هر دو نوع برنامه، دوره‌های آموزشی مشترکی به همه‌ی دانشجویان ارائه می‌شود که شامل زبان فرانسه، زبان انگلیسی، علوم انسانی و تربیت بدنی است.

کالج‌ها همچنین امکان ادامه تحصیل برای کسب مهارت‌های بیشتر را برای بزرگسالان فراهم می‌کنند. این برنامه‌های آموزشی معمولاً بصورت شبانه ارائه می‌گردند. هدف آنها ارائه آموزش به افراد شاغل و افراد جویای کار است که برای تقویت، بهبود یا کسب دانش حرفه‌ای طراحی شده است.

### برای آگاهی بیشتر

خدمات پذیرش منطقه ای: [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Éducation > Cégep > Étudier au Cégep > Admission > Démarche

## تحصیلات دانشگاهی

مدت زمان تحصیل در دانشگاه‌های کبک بسته به رشته‌ی مورد مطالعه متفاوت است. دانشگاه‌های کبک از استقلال بالایی برخوردارند؛ آن‌ها برنامه‌های آموزشی و پژوهشی خود را طراحی می‌کنند، شرایط پذیرش را تعیین می‌نمایند و مدارک تحصیلی را صادر می‌کنند. وب‌سایت هر دانشگاه شامل اطلاعات مربوط به برنامه‌های تحصیلی ارائه‌شده، جزئیات ثبت‌نام و همچنین تاریخ‌های مهم برای یادآوری است.

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

## برای اطلاعات بیشتر

دانشگاهها در : [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Éducation](#) > [Université](#) > [Étudier à l'université](#) > [Liste des universités](#)

## تعادل بین کار و تحصیل

کار در حین تحصیل می‌تواند 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 طوانی کار هفتگی بعنوان یکی از علت‌های تأثیرات منفی اشتغال در حین تحصیل شناخته می‌شود.

## برای اطلاعات بیشتر

- [www.perseverancescolaire.com](http://www.perseverancescolaire.com)
- [www.jeconcilie.com](http://www.jeconcilie.com)
- [www.jechoisismonemployeur.com](http://www.jechoisismonemployeur.com)
- [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Grossesse et parentalité](#) > [Conciliation famille-travail-études](#) > [Famille et soutien aux personnes](#)

## وام و بورس تحصیلی

دولت کبک برای تحصیلات آموزش عالی (کالج و دانشگاه) کمک‌هزینه‌ی تحصیلی ارائه می‌دهد. میزان این کمک‌هزینه معمولاً بر اساس موارد زیر تعیین می‌شود:

- شرایط خانوادگی شما
- هزینه‌های مربوط به ادامه‌ی تحصیل
- کمک‌هزینه‌های دیگری که دریافت می‌کنید
- میزان درآمد شما در سال گذشته

کمک مالی ممکن است به‌صورت وام یا بورس پرداخت شود، در صورتی که نیاز مالی شما بیشتر از مبلغ وام باشد. اگر وام دریافت کنید، پس از پایان تحصیل باید آن را به‌تدریج بازپرداخت کنید. در طول دوران تحصیل تمام‌وقت، دولت کبک سود وام را پرداخت می‌کند. اما پس از پایان تحصیلات تمام‌وقت، پرداخت سود وام به عهده‌ی شما خواهد بود. بورس تحصیلی نیازی به بازپرداخت ندارد.

## برای اطلاعات بیشتر

- در مورد تحصیل : [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Éducation](#)
- در مورد وام و بورس : [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Éducation](#) > [Aide financière aux études](#)

## آموزش برای بزرگسالان و ادامه‌ی تحصیل با هدف کسب مهارت‌های بیشتر

در کبک، بسیاری از سازمان‌ها و شرکت‌ها آموزش‌هایی برای بزرگسالان، از جمله خدمات ویژه برای مهاجران، ارائه می‌دهند.

مراکز آموزش بزرگسالان به هر فرد ۱۶ ساله یا بالاتر اجازه می‌دهند تا دیپلم دبیرستان (DES) را دریافت کند یا پیش‌نیازهای لازم برای ورود به آموزش حرفه‌ای یا تحصیلات متوسطه را تکمیل نماید.

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

اگر قبلاً یک یا چند مدرک تحصیلی داشته‌اید و به دنبال معادل‌سازی آن‌ها در کبک هستید، این امکان در دسترس است. معادل‌سازی آموخته‌های یک دانش‌آموز که در چارچوب سیستم آموزشی جوانان پذیرفته شده است، از طریق آزمون‌هایی انجام می‌شود که مطابق با برنامه‌ی درسی کبک طراحی شده‌اند.

پس از بررسی پرونده تحصیلی، وزارت آموزش و وزارت آموزش عالی کبک اجازه می‌دهند که واحدهای درسی به‌صورت معادل‌سازی به یک داوطلب بزرگسال که در حال گذراندن دوره‌ی آموزشی با هدف دریافت دیپلم تحصیلات متوسطه (DES) یا پذیرش در یک برنامه‌ی تحصیلی است، اختصاص داده شود.

ارزیابی تطبیقی برای تحصیلات انجام‌شده در خارج از کبک، نظری مکتوب است که توسط وزارت مهاجرت، فرانسه‌سازی و ادغام صادر می‌شود و یک مقایسه‌ی کلی بین دو سیستم رسمی آموزشی ارائه می‌دهد. این نظر شرحی از مدارک تحصیلی، نمرات و سوابق آموزشی فرد در نظام آموزشی است که توسط مقامات رسمی یک کشور به رسمیت شناخته شده است.

### برای آگاهی بیشتر

- در مورد ارزیابی مقایسه‌ی ای برای مطالعات انجام شده در خارج از کبک:
- [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Immigration > Travailler au Québec > Faire reconnaître ses compétences acquises à l'étranger > Obtenir une évaluation comparative
- برای به رسمیت شناختن مهارت‌ها: [www.qualificationsquebec.com](http://www.qualificationsquebec.com)

## حمل و نقل

### مراحلی که باید طی شود (در صورت لزوم)

دریافت گواهینامه رانندگی

### رانندگی در کبک

اگر دارای گواهینامه رانندگی معتبر خارجی هستید، شما این حق را دارید که به مدت شش ماه متوالی در جاده‌های کبک رانندگی کنید. با این حال، فقط مجاز به رانندگی با وسایل نقلیه زیر هستید: اتومبیل، موتورسیکلت، اسکوتر یا موتور گازی. حتی اگر گواهینامه خارجی شما اجازه رانندگی با وسایل نقلیه سنگین را بدهد، در کبک نمی‌توانید با کامیون، اتوبوس، مینی‌بوس یا تاکسی رانندگی کنید. پس از پایان دوره‌ی شش‌ماهه، شما موظف به دریافت گواهینامه رانندگی کبک می‌باشید. با این حال، می‌توانید روند دریافت این گواهینامه را از همان زمان ورود به کبک آغاز کنید.

### برای آگاهی بیشتر

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca) > Touristes et nouveaux arrivants > Nouveaux arrivants > Faire reconnaître son permis de conduire

## حمل و نقل عمومی

حمل‌ونقل عمومی در کبک شامل خدمات دولتی و خصوصی است. در بیشتر موارد، حمل و نقل درون شهری عمومی و حمل و نقل بین شهری خصوصی است. در کبک، حمل و نقل عمومی راهی اقتصادی و سازگار با محیط زیست برای جابجایی سریع محسوب می‌شود. در منطقه‌ی شما ممکن است اشکال دیگری از حمل‌ونقل مانند سفر گروهی یا اشتراک خودرو نیز وجود داشته باشد. شهرداری‌های کبک همچنین شبکه‌ی گسترده‌ای از مسیرهای دوچرخه سواری را ارائه می‌دهند که به شما امکان می‌دهد با سرعت و ریتم دلخواه خود، منطقه را بشناسید.

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

### CHARTRE CANADIENNE DES DROITS ET LIBERTÉS (منشور حقوق بشر و آزادی های کانادا)

منشور حقوق و آزادی های کانادا یکی از بخش های قانون اساسی این کشور است. این منشور شامل حقوق و آزادی هایی است که کانادایی ها آن ها را برای حفظ یک جامعه آزاد و دموکراتیک ضروری می دانند. این حقوق شامل حق امنیت و تمامیت جسمی، آزادی بیان، برابری و برابری بین زنان و مردان میشوند.

### CHARTRE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE AU QUÉBEC (منشور حقوق بشر و آزادی های کبک)

در کبک، این حقوق توسط منشور حقوق بشر و آزادی های فردی محافظت می شوند. این منشور، زمینه هایی را که در آنها تبعیض ممنوع است و دلایل ممنوعیت تبعیض را مشخص می کند تا حق برابری برای همه افراد تضمین شود.

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

هر فرد وظیفه دارد به حقوق دیگران احترام بگذارد و از حقوق خود دفاع کند. در موارد سوءاستفاده یا تبعیض، می توان شکایت خود را به کمیسیون حقوق بشر و حقوق جوانان کبک ارائه کرد.

#### برای اطلاعات بیشتر

- درباره حقوق و آزادی های شما: [www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca)
  - درباره چگونگی تحقق برابری بین زن و مرد در زمینه های مختلف کاری یا بخش های فعالیت در کبک:
- [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > [Gouvernement](#) > [Portrait du Québec](#) > [Droits et libertés](#) > [Égalité entre les femmes et les hommes](#)

#### تبعیض

تبعیض به موقعیتی اطلاق می شود که در آن با یک فرد یا گروهی از مردم به دلیل ویژگی های شخصیشان، رفتاری متفاوت و ناعادلانه صورت گیرد. تبعیض باعث ایجاد نابرابری می شود و افرادی که آن را تجربه می کنند، ممکن است نتوانند بطور کامل از حقوق یا آزادی های خود بهره مند شوند. دلایل تبعیض که طبق منشور حقوق بشر و آزادی های کبک ممنوع اعلام شده اند عبارتند از: نژاد، رنگ پوست، جنسیت، هویت یا رفتار جنسیتی، بارداری، گرایش جنسی، وضعیت تأهل، سن (به جز مواردی که قانون اجازه می دهد)، دین، عقاید سیاسی، زبان، قومیت یا ملیت، موقعیت یا جایگاه اجتماعی، معلولیت یا استفاده از هرگونه ابزار و روش برای رفع این معلولیت. در صورت مواجهه با تبعیض، می توان شکایت را به کمیسیون حقوق بشر و حقوق جوانان کبک ارائه کرد. اگر این شکایت منجر به حل مشکل نشود، امکان ارجاع آن به دادگاه حقوق بشر نیز وجود دارد.

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

اگر فکر می کنید قربانی تبعیض شده اید، با اسپانسر خود صحبت کنید. او می تواند شما را درباره نحوه ی شکایت راهنمایی کند.

#### برای اطلاعات بیشتر

- درباره منشور حقوق بشر و آزادی ها:
- [www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca) > [Publications](#) > [Charte des droits et libertés de la personne simplifiée](#)

#### خشونت خانگی و تجاوز / آزار جنسی

خشونت خانگی و تجاوز یا آزار جنسی در کبک جرم محسوب می شود. اگر شما قربانی خشونت هستید، قانون از شما محافظت می کند. همچنین اگر شاهد خشونت علیه دیگران باشید، قانون توصیه می کند که چنین وضعیت هایی را تحمل نکنید و آن را به مراجع مربوطه اطلاع دهید.

خشونت خانوادگی بر پایه سلطه در یک رابطه عاطفی فعلی یا رابطه‌ای از گذشته شکل می‌گیرد. این نوع خشونت عمدی است و با رفتارهای پرخاشگرانه، خشن و مخرب در یک رابطه خاص یا خصوصی بروز می‌کند. خشونت می‌تواند اشکال گوناگونی داشته باشد، از جمله: تهدیدهای لفظی، تهدیدهای اقتصادی، ارباب، آزار و اذیت، و پرخاشگری جسمی (اعم از جنسی و غیرجنسی) که ممکن است با ضرب و شتم سطحی یا شدید همراه باشد. این نوع خشونت ریشه در میل به کنترل و اعمال

نفوذ دارد. خشونت اساساً توسط قانون منع شده است، زیرا حقوق بنیادین انسان را نقض می‌کند، یعنی:

- حق احترام به تمامیت جسمی و روحی؛
- حق کرامت انسانی فرد قربانی خشونت را، نقض میکند.

اگر شما یک قربانی هستید، از شما محافظت و حمایت می‌شود و اگر برای فرار از سوء رفتار خانه‌ی خود را ترک کنید، هیچ یک از حقوق تان را از دست نخواهید داد. قانون همچنین از فرزندان شما در این شرایط حمایت می‌کند.

توصیه می‌شود هنگام وقوع حادثه خشونت خانگی با پلیس تماس بگیرید. پلیس مسئول محافظت از افرادی است که نیاز به کمک دارند، و شما به عنوان قربانی خشونت تحت حمایت نهادهای خدمات اجتماعی قرار خواهید گرفت. همچنین به منابع مفید متعددی دسترسی خواهید داشت؛ از جمله: خانه‌های امن رایگان برای اقامت، مراکز همراهی و کمک به قربانیان خشونت و مبارزه با خشونت جنسی، و نیز مراکز حمایت از قربانیان اعمال مجرمانه و جنایت.

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

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Famille et soutien aux personnes > Violence et intimidation > Violence conjugale

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

### برای اطلاعات بیشتر

- نهاد پشتیبانی همسران دارای رفتارهای خشونت آمیز خانگی: [www.acoeurdhomme.com](http://www.acoeurdhomme.com)
- بروشور برای زنان مهاجر:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Gouvernement > Ministère et organisme > Secrétariat à la condition féminine > Violence conjugale et sexuelle > Brochures et dépliants en matière de violence conjugale et violence sexuelle > Si vous êtes une femme immigrante ou une femme d'une communauté ethnoculturelle, cette brochure peut vous concerner

- بروشور ویژه زنان مهاجر با وضعیت اقامتی نامشخص یا ناپایدار (در دسترس به بسیاری از زبانها):

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Gouvernement > Ministère et organisme > Secrétariat à la condition féminine > Violence conjugale et sexuelle > Brochures et dépliants en matière de violence conjugale et violence sexuelle > Si vous êtes une femme immigrante à statut précaire, cette brochure peut vous concerner

### تعرض و آزار جنسی

تعرض جنسی نوعی خشونت است که لزوماً به تماس فیزیکی نیاز ندارد، بلکه سوء استفاده از قدرت است و توسط فردی بدون رضایت قربانی انجام می‌شود. با این حال، در برخی موارد (به‌ویژه در مورد افراد زیر سن قانونی)، ممکن است رضایت ظاهری فرد از طریق بازی با احساسات یا تهدید حاصل شده باشد. در هر صورت، تعرض و آزار جنسی — صرف نظر از شکل، نوع عمل، موقعیت، رابطه بین افراد و شرایط — از منظر قانون قابل مجازات است. قربانیان اغلب در شکایت کردن مردد هستند و حتی ممکن است به اشتباه خود را مقصر بدانند. دوستان و اعضای خانواده می‌توانند با گوش دادن به صحبت‌های آنان، نقش مهمی در حمایت و همراهی با افرادی که در این شرایط دشوار قرار دارند ایفا کنند.

اگر شما قربانی تعرض و آزار جنسی هستید، بدون اتلاف وقت با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با شماره ۱-۸۸۸-۹۳۳-۹۰۰۷

تماس بگیرید. این خط تلفن محرمانه به شما امکان شنیده شدن و کسب اطلاعات و آشنایی با منابع مناسب و موجود را می‌دهد. این خط مخصوص قربانیان خشونت و تعرض جنسی است.

مهاجرت برای والدین و همچنین برای فرزندان آنها چالش‌های مهمی به همراه دارد. ارتباط با فرهنگ جدید گاهی منجر به بروز اختلافاتی میان اعضای خانواده می‌شود. طبیعتاً کودکان با سرعت بیشتری با محیط جدید سازگار می‌شوند، در حالی که والدین برای یافتن جایگاه خود در جامعه جدید با چالش‌هایی مواجه هستند. زمانی که کودکان به مدرسه می‌روند، آشنایی با هم‌کلاسی‌های جدید و پیدا کردن علایق تازه ممکن است باعث ایجاد تنش‌هایی در خانواده شود. در کبک، شما به‌عنوان والدین مسئول محافظت از فرزندان خود و تأمین رفاه، امنیت، آموزش و پرورش آنها هستید.

قانون حمایت از جوانان مقرر کرده است هرگاه جوان زیر ۱۸ سال در شرایطی نامن قرار گیرد که سبب اختلال یا در معرض خطر قرار گرفتن امنیت و پیشرفت او شود، این شرایط باید گزارش داده شود. اجرای این قانون بر عهده اداره حمایت از جوانان (**Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)**) است.

این اداره با دریافت گزارش، ارزیابی آن را آغاز می‌کند. تمامی گزارش‌های دریافت‌شده به‌صورت محرمانه بررسی می‌شوند. اداره حمایت از جوانان مسئول اجرای این قانون است. پس از بررسی، این نهاد ممکن است به یکی از نتایج زیر برسد:

- امنیت و رشد کودک در معرض خطر قرار نگرفته است، اما والدین و کودک به کمک نیاز دارند. در چنین شرایطی، اداره حمایت از جوانان، والدین را از منابع موجود در منطقه‌شان برای پاسخ به نیازهایشان مطلع می‌سازد.
- امنیت و رشد کودک در معرض خطر قرار گرفته یا مختل شده است. در این صورت، اداره حمایت از کودکان و جوانان مسئولیت وضعیت کودک را بر عهده می‌گیرد. این اداره تدابیری را برای حمایت از کودک و کمک به والدین در اصلاح شرایط اتخاذ می‌کند. در موارد خاص، ممکن است تصمیم گرفته شود کودک به‌طور موقت از خانواده جدا شده و در یک مرکز جوانان یا نزد خانواده‌هایی که از سوی دولت برای نگهداری کودکان تعیین شده‌اند، اسکان داده شود.

گزارش‌ها به اداره حمایت از کودکان و جوانان ممکن است با مشکلات مختلفی مرتبط باشد:

- رها کردن
- سهل انگاری و غفلت
- آزار و بد رفتاری روحی
- سوء استفاده ی جنسی
- آزار و اذیت و سوءاستفاده فیزیکی
- مشکلات جدی رفتاری
- خطر جدی سهل انگاری و غفلت.

اگر با فرزند خود مشکل دارید، حتماً 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 نوجوانان: [www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca)
- همچنین برای دریافت پشتیبانی تخصصی و محرمانه می‌توانید با این شماره و یا وب سایت زیر تماس بگیرید:  
[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com) 1-800-361-5085

#### حقوق سالمندان

افراد سالمند در کبک از حقوقی مشابه سایر افراد برخوردارند. آنها در برابر هر نوع آزار جسمی یا کلامی، سوءاستفاده، بی‌توجهی از سوی اعضای خانواده، دوستان، همسایگان یا سایر افراد جامعه، تحت حمایت و محافظت قرار دارند.

اگر فکر می‌کنید ممکن است قربانی باشید، با یکی از نزدیکان خود یا با یک مشاور در یکی از مراکز خدمات اجتماعی منطقه‌تان صحبت کنید. همچنین می‌توانید با خط تلفن «**Ligne Aide Abus Aînés**» تماس بگیرید. این خط تلفن محرمانه برای شنیدن صحبت‌های شما و ارائه اطلاعات درباره منابع موجود جهت کمک به شما راه اندازی شده است. برای تماس با این خط، با شماره **1-888-489-2287** تماس بگیرید.

#### برای اطلاعات بیشتر

درباره برنامه‌ها و خدمات مرتبط با نیازهای افراد سالمند:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Famille et soutien aux personnes > Personnes âgées > Liste des programmes et services > Programme et services pour les aînés

از سال ۱۹۷۷، تبعیض بر اساس گرایش‌های جنسی در کبک ممنوع اعلام شده است. از سال ۲۰۱۶، تبعیض بر اساس هویت جنسی یا رفتار جنسیتی نیز ممنوع شده است. همچنین از سال ۲۰۰۵، ازدواج برای افراد هم‌جنس قانونی شده است. افراد ترنس‌جندر و ترنس‌سکشوال این حق را دارند که اطلاعات مربوط به جنسیت خود را در گواهی تولد و مدارک هویتی رسمی تغییر دهند، بدون آن‌که مجبور باشند تحت عمل جراحی تطبیق جنسیت قرار بگیرند. با وجود این پیشرفت‌ها در قوانین و نگرش‌های اجتماعی، اقلیت‌های جنسی همچنان گاهی قربانی همجنس‌گراستیزی و ترنس‌هراسی می‌شوند. سازمان‌ها و منابعی برای حمایت از این افراد وجود دارد که هم در زمینه‌های شخصی و هم برای پیگیری و شکایت قانونی به آن‌ها کمک می‌کنند.

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

خط تلفن Interligne یک مرکز خدمات اولیه برای ارائه کمک و اطلاعات به افرادی است که با تنوع جنسی و گوناگونی هویت‌های جنسیتی در ارتباط هستند: [www.interligne.co](http://www.interligne.co)

### ایجاد رعب و وحشت و ارباب اینترنتی

قانون آموزش عمومی (ماده ۱۳، بند ۱.۱) ارباب را این‌گونه تعریف می‌کند: هر نوع رفتار، گفتار، اظهار نظر، عمل یا ژست عمدی یا غیرعمدی که به‌صورت مکرر، مستقیم یا غیرمستقیم — از جمله در فضای مجازی — و در شرایط نابرابری قدرت میان دو نفر، موجب ایجاد استرس، آسیب جسمی یا روانی، تضعیف شخصیت یا انگشت‌نما شدن فرد شود.

ارباب می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد و در محیط‌های گوناگون رخ دهد. به هر شکلی که باشد، ارباب غیرقابل قبول است و می‌تواند تأثیرات جدی بر روح و روان قربانی بگذارد. هر انسانی، فارغ از گرایش جنسی، هویت جنسیتی یا ویژگی‌های شخصی‌اش، ممکن است قربانی ارباب شود. این فرد ممکن است قربانی، شاهد یا حتی عامل ارباب باشد.

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

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

### برای اطلاعات بیشتر

در ارتباط با موضوع پیشگیری از ارباب این وب‌سایت را ببینید:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Famille et soutien aux personnes > Violence et intimidation > Intimidation > À propos de l'intimidation

### حقوق شما بعنوان شخص اسپانسر شده

اسپانسر شما باید نیازهای اساسی شما را پوشش دهد (سکونت، اثاثیه، رفت و آمد، مواد غذایی، پوشاک). علاوه بر این، آنها باید هزینه‌هایی را که توسط سیستم بهداشت عمومی یا برنامه دولتی برای آمادگی و فرآیندهای جستجوی شغل پوشش داده نمی‌شود یا بازپرداخت نمی‌شود، بر عهده بگیرند. آنها همچنین مسئول ارائه تمام اطلاعات لازم برای تسهیل روند یکپارچه شدن شما با جامعه هستند. این بخشی از مسئولیت‌های آنهاست که شما حق بهره‌مندی از آن را دارید. اسپانسر شما متعهد شده است که به مدت یک سال از شما حمایت کند.

### کارهایی که اسپانسر شما مجاز به انجام آن نیست

- الزام شما به پرداخت هزینه‌هایی در ارتباط با استقرارتان در کبک؛
- وادار کردن شما به کار بدون حقوق برای خود یا شخص دیگر؛
- اجبار به شرکت در کلاس‌های زبان فرانسه با این بهانه که شرکت در این کلاس‌ها شرط دریافت کمک‌هزینه است؛ این انتخاب کاملاً به خود شما بستگی دارد. یادگیری زبان فرانسه مسئولیتی شخصی است که به شما امکان مشارکت کامل در جامعه را می‌دهد. شما باید تمام تلاش خود را برای پیشرفت و ادغام در جامعه انجام دهید.
- درخواست انجام کاری برخلاف میل شما یا کاری که باعث خجالت و شرمساری‌تان شود.

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

اگر فکر می‌کنید اسپانسر شما به تعهدات خود در قبال شما احترام نمی‌گذارد، در صورت احساس راحتی، ابتدا بهتر است نگرانی‌های خود را با او در میان بگذارید. اگر احساس راحتی برای گفتگو با اسپانسر خود ندارید، یا پس از مطرح کردن نگرانی‌هایتان همچنان کمک مورد نیاز را دریافت نمی‌کنید، و یا اگر در ارتباط با اختلافات مربوط به اسپانسرشیپ نیاز به راهنمایی دارید، می‌توانید با وزارت مهاجرت، آموزش زبان فرانسه و ادغام فرهنگی تماس بگیرید:

**514-864-9191 (برای منطقه مونترآل)**

**1-877-864-9191 (برای سایر مناطق کبک - تماس رایگان)**

اگر برای تأمین نیازهای اساسی خود مانند مسکن یا غذا از حمایت مالی برخوردار نیستید، ممکن است واجد شرایط دریافت کمک‌هزینه دولتی از وزارت کار، اشتغال و همیاری اجتماعی کبک باشید. پرونده شما ارزیابی خواهد شد و اگر مشخص شود که اسپانسر شما حمایت کافی برای تأمین نیازهای اولیه شما ارائه نمی‌دهد، کمک مالی دولتی به شما تعلق خواهد گرفت.

برای کسب اطلاعات بیشتر، از طریق شماره زیر با

Centre spécialisé des demandeurs d'asile, des garants défaillants et des services aux parrainés  
(مرکز خدمات ویژه پناهجویان، ضامنین متخلف و افراد تحت حمایت) تماس بگیرید: **1-877-767-8773**

اگر شما یا خانواده‌تان قربانی آزارهای کلامی، جنسی یا سایر اشکال سوءاستفاده از سوی یک یا چند عضو از گروهی که شما را حمایت می‌کند هستید، یا تصور می‌کنید اینطور باشد، بلافاصله با شماره **۹۱۱** تماس بگیرید.

تماس با شماره **۹۱۱** هیچ خطری ندارد. شما به طور محرمانه پشتیبانی و محافظت می‌شوید. حتماً به سوی کمکی که نیاز دارید هدایت می‌شوید. فراموش نکنید که وضعیت اقامت شما محافظت می‌شود. طرح شکایت از اسپانسر شما تاثیری در وضعیت اقامت دائم شما نخواهد داشت و وضعیت اقامت شما محافظت می‌شود. شما همچنین می‌توانید به صورت محرمانه با وزارت مهاجرت، آموزش زبان فرانسه و ادغام کبک تماس بگیرید. برای این منظور می‌توانید با مرکز تماس مشتریان از طریق شماره‌های زیر ارتباط برقرار کنید:

**514-864-9191 (برای منطقه مونترآل)**

**1-877-864-9191 (برای سایر مناطق کبک - تماس رایگان)**

## خانواده شما در خارج از کانادا

ترک اعضای خانواده در کشور خود یا کشور ثالث ممکن است برای شما دشوار باشد. دوری از خانواده می‌تواند بر توانایی شما در ادغام و تطبیق سریع با جامعه جدید تأثیر بگذارد. اسپانسر شما نسبت به این موضوع آگاه و حساس است؛ بنابراین حتماً در این مورد با او صحبت کنید. در صورت نیاز، برای گفتگو با اسپانسر خود یا بهره‌مندی از منابع حمایت عاطفی و روان‌شناختی، تردید نکنید (راهنمای حمایت عاطفی و روان‌شناختی را مشاهده فرمایید).

روش‌های مختلفی برای اسپانسر کردن نزدیکان جهت پیوستن به شما در کانادا وجود دارد. چه در موارد اسپانسرشیپ خانوادگی و چه در موارد اسپانسرشیپ گروهی، اسپانسرها باید نشان دهند که توانایی تأمین نیازهای فرد اسپانسر شده را در طول مدت تعهد اسپانسرشیپی دارند.

اسپانسرشیپی در قالب برنامه اسپانسرشیپی جمعی (گروهی) برای یکی از اعضای خانواده و یا نزدیکان که پناهنده می‌باشد

برای اینکه بتوانید یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان خود را که پناهنده است اسپانسر کنید، باید با یک سازمان غیرانتفاعی تماس بگیرید یا یک گروه ۲ تا ۵ نفره از افراد دارای اقامت دائم یا شهروندی کانادا تشکیل دهید. لازم نیست با فردی که قصد اسپانسر کردن او را دارید، نسبت خانوادگی داشته باشید. این سازمان یا گروه ۲ تا ۵ نفره باید نشان دهد که توانایی مالی لازم برای تأمین نیازهای فرد اسپانسر شده را در طول مدت تعهد اسپانسرشیپی دارد. مدت زمان این تعهد برای اسپانسرشیپی پناهندگان، یک سال است.

برای اطلاعات بیشتر

به وب سایت زیر مراجعه کنید:

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

## فرصت مجاز یک ساله

اگر یکی از اعضای درجه یک خانواده شما (همسر، شریک کامن لا یا فرزند وابسته زیر ۲۲ سال) در فرم‌های دولت فدرال ثبت شده بود اما قادر به همراهی شما نشده، او تا زمانی که الزامات دولت فدرال برای واجد شرایط بودن را برآورده کند می‌تواند در کبک به شما بپیوندد. برای درخواست از طریق دولت‌های کانادا و کبک، شما باید فرم

(Délai prescrit d'un an pour personnes réfugiées ou à « Demande pour faire venir au Québec les membres de la famille restés à l'étranger protéger à l'étranger »)

(درخواست برای آوردن اعضای خانواده که هنوز در خارج از کشور هستند به کبک (فرصت مجاز یک ساله برای پناهجویان یا افراد محافظت شده)) را پر کنید.

## برای اطلاعات بیشتر

به وب سایت زیر مراجعه کنی:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Après avoir présenté votre demande > Faire venir au Québec les > Immigration > Réfugiés et demandes d'asile membres de la famille restés à l'étranger

## اسپانسرشیپی یکی از اعضای خانواده در قالب برنامه گردهم آوری اعضای خانواده

امکان اسپانسرشیپی یکی از اعضای خانواده در قالب برنامه گردهم‌آوری اعضای خانواده وجود دارد. شرایط این برنامه در وبسایت وزارت مهاجرت، آموزش زبان فرانسه و ادغام فرهنگی دولت کبک تشریح شده است. مطالعه اطلاعات مندرج در این وبسایت به شما امکان می‌دهد مراحل لازم برای اسپانسر کردن یکی از اعضای خانواده نزدیک و همچنین شرایطی که باید در این مسیر محقق شوند را بهتر بشناسید.

همچنین فردی که می‌خواهید اسپانسر او شوید، می‌تواند اطلاعات مفیدی درباره مراحل لازم و نحوه آمادگی برای زندگی جدید در کبک را در این وبسایت پیدا کند.

## برای اطلاعات بیشتر

به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Immigration > Immigrer au Québec de façon permanente > Parrainer un membre de votre famille

## 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 وابسته‌ای که می‌خواهید اسپانسر کنید، خود نیز فرزندی داشته باشد، می‌توانید اسپانسر فرزند او نیز بشوید. شما همچنین می‌توانید فرزندی را که ۲۲ سال یا بیشتر دارد، در صورتی که همچنان برای تأمین نیازهای مالی خود به یکی از والدین وابسته باشد، یا از زمان رسیدن به سن ۲۲ سالگی به دلیل ناتوانی جسمی یا ذهنی قادر به تأمین 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 باشند و خودشان نیز زیر ۱۸ سال سن داشته باشند، اسپانسر نمایید. همچنین آن‌ها نباید متأهل یا دارای شریک زندگی (همسر عرفی) باشند. الزامات خاص دیگری نیز برای این دسته وجود دارد.

## برای اطلاعات بیشتر

در مورد شرایط خاص این برنامه به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Immigration > Immigrer au Québec de façon permanente > Parrainer un membre de votre famille > Parrainer un mineur orphelin

## اسپانسرشیپی والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها

این امکان وجود دارد که بتوانید والدین و پدربزرگ و مادربزرگ خود را اسپانسر کنید، اما این فرآیند پیچیده است. شما باید توانایی مالی لازم برای حمایت از آن‌ها را به مدت ۱۰ سال داشته باشید. درخواست اسپانسرشیپی شما توسط هر دو دولت فدرال کانادا و دولت کبک بررسی خواهد شد.

## برای اطلاعات بیشتر

در مورد الزامات دولت فدرال و همچنین روند اسپانسرشیپی به وب سایت زیر مراجعه کنید:

[www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Immigrer > Parrainage d'un membre de la 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 برادر زاده ها که یتیم نیستند.

امکان اسپانسر کردن این افراد در قالب برنامه گردهم‌آوری اعضای خانواده وجود ندارد. با این حال، ممکن است بتوانید آن‌ها را در چارچوب برنامه پناهندگان خارج از کشور، بخش اسپانسرشیپی گروهی، اسپانسر کنید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش اسپانسر کردن یکی از اعضای خانواده یا فردی نزدیک که پناهنده است (Parrainer un membre de votre famille ou un proche qui est réfugié) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر

به وب سایت زیر مراجعه کنید:

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

بازگشت یا سفر به کشور خود

شما حمایت کانادا را به دست آورده‌اید و این کشور به شما پناهندگی اعطا کرده است. طبق قانون مهاجرت و حمایت از پناهندگان، اگر به کشور خود بازگردید، 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 نمی‌تواند به شما کمک کند. بنابراین، به نفع شماست که پیش از اخذ تابعیت کانادا، به کشور خود بازنگردید.

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

برنامه ریزی برای پایان دادن دوره اسپانسرشیپ و تعهدات اسپانسرشیپی

پایان دوره تعهد ۱۲ ماهه می‌تواند برای برخی از افراد تحت حمایت یا اسپانسر شده، دوره‌ای همراه با احساس ناامنی باشد. آمادگی برای این انتقال مهم است و در صورت احساس نیاز، باید آن را با اسپانسر خود در میان بگذارید.

پایان حمایت مالی از سوی اسپانسر شما به این معناست که او دیگر الزامی برای تأمین نیازهای اساسی شما ندارد. شما باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که بتوانید به منابع خود متکی باشید. اگر در حال حاضر مشغول به کار نیستید، ممکن است واجد شرایط دریافت کمک‌هزینه از دولت کبک باشید.

یکی از اهداف اسپانسرشیپ، کمک به شما برای دستیابی به سطحی از خودکفایی است. انتظار می‌رود که اسپانسر، مسیر حرکت شما به سوی خودکفایی را به‌طور منظم در طول مدت تعهد ارزیابی کند. از جمله معیارهای این ارزیابی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- داشتن شغل با درآمد کافی برای تأمین نیازهای زندگی
- توانایی انجام امور روزمره، مانند: پرداخت اجاره و قبوض، مدیریت بودجه، آشنایی با منطقه/شهر محل زندگی و خدمات موجود، و توانایی رفت و آمد در منطقه محل زندگی.

از ماه نهم زندگی شما در کانادا، یا حتی پیش از آن، اسپانسر باید فرآیند آماده‌سازی شما برای پایان دوره تعهد را آغاز کند.

در این مرحله شما باید بدانید چگونه:

- با خدمات اورژانس تماس بگیرید
- به خدمات سلامت و خدمات اجتماعی دسترسی پیدا کنید
- خانهای با قیمت مناسب پیدا کنید
- در محدوده شهری محل زندگی خود رفت و آمد کنید
- اجاره خانه و سایر قبوض خانوار را پرداخت کنید
- بودجه خود را مدیریت کرده و انتقال پول را به‌صورت الکترونیکی انجام دهید
- به خدمات آموزش زبان و کارپایی 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، شما می‌توانید برای دریافت خدمات زیر درخواست دهید:**
- 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. این مراکز جلسات اطلاعاتی، پشتیبانی شخصی، کلاس های 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:

**Québec.ca > Immigration > Services de soutien à l'intégration offerts par les organismes communautaires partenaires**

- **در پایان ماه دوازدهم، شما همچنان می‌توانید به بهره مندی از برنامه‌ها و خدمات زیر ادامه دهید:**
  - سرویس **Accompagnement Québec** (حمایت کبک) می‌تواند روند یکپارچه شدن شما را تسهیل کند و در فرآیندهای مختلف به شما کمک کند (استقرار، آموختن فرانسوی، استخدام، شناسایی مهارت و شایستگی‌ها، روال‌های مهاجرت، زندگی اجتماعی).
  - مراکز خدمات اجتماعی که در زمینه کاربایی تخصص دارند: سازمان هایی که در زمینه کاربایی 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 می‌توانند شما را با مشاغلی که در منطقه خاصی مورد نیاز هستند، آشنا سازند.
  - پشتیبانی از ادغام حرفه‌ای (شغلی): به‌عنوان یک ساکن جدید در کبک، و پس از گذراندن دوره آموزش زبان فرانسوی، ممکن است واجد شرایط بهره‌مندی از برنامه کمک به ادغام مهاجران و اقلیت‌های قابل مشاهده در اشتغال (PRIIME).
  - باشید. اگر تاکنون فرصت کار در حوزه تخصصی خود را نداشته‌اید، این برنامه می‌تواند چنین فرصتی را برای شما فراهم کند، زیرا به کارفرما برای استخدام شما یارانه‌ای ارائه می‌دهد.
  - کلاس‌های زبان فرانسه: اگر مایل هستید در کلاس‌های فرانسه شرکت کنید ، این امکان برایتان موجود است.
  - برنامه‌ها و فعالیت‌های گروهی برای پشتیبانی اجتماعی: در تمامی مناطق شهری کبک، یک یا چند نهاد و مرکز خدمات اجتماعی فعال هستند. این سازمان‌ها مکان‌هایی بسیار مناسب برای ملاقات با افراد جدید، ایجاد ارتباطات اجتماعی، و دریافت اطلاعات مفید درباره زندگی در کبک هستند. خدمات ارائه شده توسط این سازمان‌ها معمولاً رایگان هستند.
- در پایان دوره تعهد یک‌ساله اسپانسرشیپی، اگر این دوره انتقالی در شما احساس ناامنی ایجاد کرد، بسیار مهم است که در مورد آن با اسپانسر خود صحبت کنید. اسپانسر شما می‌تواند توضیح دهد که چه خدمات جدیدی پس از پایان حمایت مالی در دسترس شما قرار می‌گیرد و همچنین خدماتی را که همچنان می‌توانید از آن‌ها بهره‌مند شوید، به شما یادآوری کند.

**(a) اسپانسر من برای تامین هزینه های من در کانادا از من درخواست پول کرده است. آیا باید پرداخت کنم؟**

خیر، شما مجبور به پرداخت نیستید. اگر شما یک پناهنده اسپانسر شده هستید، به این معناست که گروهی از افراد یا یک سازمان غیرانتفاعی داوطلب شده‌اند تا نیازهای اساسی زندگی شما را تأمین کنند. اسپانسر شما موظف است در یافتن مسکن، نقل مکان و استقرار در آن به شما کمک کند. همچنین مسئول تأمین غذا، پوشاک و حمایت مالی از شماست.

با این حال، برخی از پناهندگان هنگام ورود به کانادا منابع مالی شخصی دارند. اگر هنگام ورود پول همراه داشته باشید یا در طول دوره حمایت مالی شروع به کار کنید، ممکن است اسپانسر شما انتظار داشته باشد که در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت کنید. مشارکت مالی شما به معنای سلب مسئولیت از اسپانسر نخواهد بود.

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

خیر، دولت‌های فدرال و کبک برای پناهندگانی که در انتظار اسکان هستند، هیچ‌گونه هزینه‌ای دریافت نمی‌کنند و هیچ مبلغی بابت پذیرش مطالبه نمی‌شود. اگر پیامی دریافت کردید که از شما درخواست پرداخت هزینه برای پذیرش کرده بود به آن پاسخ ندهید. این‌گونه درخواست‌ها به هیچ‌وجه از طرف دولت فدرال یا دولت کبک نیستند و ممکن است جعلی یا کلاهبرداری باشند.

**(c) آیا می توانم قبل از پایان دوره حمایت مالی یک ساله به شهر یا منطقه 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 شاید برای دریافت کمک هزینه مالی کبک و یا استان دیگری واجد شرایط نباشید. همچنین باید به خاطر داشته باشید که ممکن است اجاره نامه منزل تان 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.

**(d) شروع به کار من قبل از پایان دوره اسپانسرشیپی چه تاثیری بر تعهد مالی اسپانسر من می گذارد؟**

یکی از اهداف اسپانسرشیپی 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.

**(e) 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 وسازمانی که ضمانت شما را کرده نباید از شما کمک مالی بخواهد. این امر توسط قوانین کبک در مورد اسپانسرشیپی ممنوع است.

**(a) آیا میتوانم در انتخاب منزل مسکونیم شرکت کنم؟**

اسپانسر شما مسئول تهیه مسکن مناسب برای شماست. انتخاب محل سکونت به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله اندازه، کیفیت، هزینه، و نزدیکی به خدمات عمومی مانند حمل‌ونقل، مراکز درمانی و فروشگاه‌ها. اگر از خانه‌ای که اسپانسر تان برای شما انتخاب کرده رضایت ندارید، حتماً این موضوع را با او در میان بگذارید. با این حال، به خاطر داشته باشید که ممکن است اسپانسر شما برای آن خانه قرارداد اجاره ۱۲ ماهه امضا کرده باشد. در چنین شرایطی، جابه‌جایی به خانه‌ای دیگر در طول این مدت ممکن است دشوار یا حتی غیرممکن باشد.

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

بله، بسیار خوب است که بلافاصله پس از ورود، درباره بودجه با اسپانسر خود گفت‌وگو کنید. اسپانسر شما در برابر دولت کبک متعهد شده است که نیازهای اساسی زندگی شما را تأمین کند و برای این منظور بودجه‌ای مشخص در نظر گرفته شده است. گفت‌وگوی شفاف و مستقیم در این زمینه بسیار مهم است، زیرا از بروز هرگونه سوء تفاهم جلوگیری می‌کند و به ایجاد اعتماد و هماهنگی بیشتر کمک می‌نماید.

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

در طول اولین سال اقامت در کبک، این اسپانسر شما مسئول تامین هزینه مسکن تان است. دولت کبک همچنین یک Programme Allocation-logement (برنامه کمک هزینه سرپناه) دارد که به شما کمک می کند در صورت کم درآمد بودن و اگر بخش زیادی از درآمد خود را صرف مسکن می کنید، اجاره خود را بپردازید. با این حال، برنامه های دیگر ممکن است برای شما وجود داشته باشند. بعضی از شهرداری ها مسکن تحت حمایت یا با هزینه کمتر ارائه می دهند. اطلاعات بیشتر درباره این گزینه ها را از شهرداری و اسپانسر خود دریافت کنید. آنها می توانند به هر سوالی پاسخ دهند.

**(b) 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 ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (وزارت مهاجرت و یکپارچگی) ارائه میشود، می توانید کمک هزینه حمل و نقل دریافت کنید.

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

اداره مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا (IRCC) انتظار دارد که شما بازپرداخت وام حمل و نقل را یک سال پس از ورودتان آغاز کنید. با این حال، اگر در حال حاضر مشغول به کار نیستید یا درآمدتان برای پرداخت حداقل مبلغ مورد نیاز کافی نیست، بسیار مهم است که در اولین فرصت با تیم وصول مطالبات IRCC تماس بگیرید. با بررسی وضعیت مالی شما، مأمور مربوطه ممکن است پرداخت حداقل مبلغ را برای یک دوره موقت کاهش دهد.

**(d) آیا به مراکز کمک برای تامین مواد غذایی (بانک مواد غذایی) برای افراد کم درآمد در نزدیک خود دسترسی داریم؟**

مسئولیت تامین نیازهای غذایی خانواده به عهده اسپانسر شما است. اگر با بودجه تامین شده توسط حامی مالی خود در تامین نیازهای غذایی خود مشکل دارید، در این مورد با او صحبت کنید و بنا براین او قادر به تنظیم بودجه خواهد بود. اگر اسپانسر شما این کار را انجام ندهد یا فقط بخشی از آن را انجام دهد و شما همچنان با نامنی غذایی مواجه باشید، با وزارت مهاجرت، فرانس سازی و ادغام تماس بگیرید:

514-864-9191 (منطقه مونترال)

1-877-864-9191 (سایر مناطق کبک — تماس رایگان)

تا زمانی که وضعیت شما اصلاح شود، می توانید از بانک های غذایی محلی استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر به این سایت مراجعه کنید:

[www.banquesalimentaires.org](http://www.banquesalimentaires.org)**(a) 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 آن ها باید با مدرسه مورد نظر تماس بگیرید.

**(b) 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 روش های منحصر به خود می باشد، اما برنامه های آموزشی ارائه شده در آن ها توسط وزارت آموزش و پرورش مقرر گردیده است.

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

برخی مناطق شهری در طول تعطیلات تابستانی، اردوهای روزانه برگزار می کنند. برای اطلاع از این خدمات، با شهرداری یا منطقه محل زندگی خود تماس بگیرید. اگر چنین خدماتی ارائه نمی شود، می توانید به وبسایت انجمن اردوهای کبک مراجعه کنید: [www.camps.qc.ca](http://www.camps.qc.ca)

هزینه‌ها ممکن است از یک اردو تا اردوی دیگر متفاوت باشد. بسیاری از اردوها برنامه‌هایی برای دسترسی مالی خانواده‌های کم‌درآمد ارائه می‌دهند. این برنامه‌ها توسط خود اردوها یا سازمان‌هایی مانند وزارت آموزش و وزارت آموزش عالی یا بنیادهای محلی تأمین مالی می‌شوند.

#### **(d) چه کسی می‌تواند به من و یا فرزندانم در انتخاب برنامه تحصیلی یا شغلی کمک کند؟**

برای دانش‌آموزان پایه سوم (سالهای پنجم و ششم) دوره ابتدایی، آموزش‌هایی در زمینه هدایت تحصیلی و شغلی الزامی است. این دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی فعالیت‌هایی مرتبط با این موضوع در کلاس شرکت خواهند کرد. این آموزش‌ها به‌عنوان یک درس رسمی محسوب نمی‌شوند و بنابراین مورد ارزیابی قرار نخواهند گرفت. با این حال، این آموزش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا: شناخت بهتری از خود پیدا کنند، با جنبه‌های مختلف دنیای مدرسه آشنا شوند، درک گسترده‌تری از دنیای کار به‌دست آورند. این آموزش‌ها به آن‌ها کمک خواهد کرد تا مسیر تحصیلی و شغلی خود را بهتر انتخاب کنند.

برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و کالج، مدارس خدمات شخصی‌سازی‌شده‌ای در زمینه هدایت تحصیلی و شغلی ارائه می‌دهند. برای اطلاع از نحوه دسترسی به این خدمات رایگان، با مؤسسه آموزشی خود تماس بگیرید. همچنین، خدمات پذیرش، ارجاع، مشاوره و همراهی (SARCA) نیز پشتیبانی خوبی در زمینه هدایت تحصیلی و شغلی ارائه می‌دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این آدرس مراجعه کنید [Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Éducation

#### **۵- حقوق شما**

#### **(a) آیا درخواست کمک هزینه مالی می‌تواند برای اسپانسر من یا وضعیت اقامتی من در کانادا مشکل ایجاد کند؟**

اگر اسپانسر شما در طول دوره تعهد یک‌ساله به وظایف خود در قبال شما و دولت کبک عمل نکند، ممکن است با پیامدهایی روبه‌رو شود. اگر مجبور شوید برای دریافت کمک‌هزینه مالی اقدام کنید، زیرا اسپانسر شما طبق توافق از شما حمایت نمی‌کند، او موظف است تمامی مبالغ کمک مالی دریافتی توسط شما را به دولت بازپرداخت کند.

همچنین، اسپانسر شما ممکن است تا زمان بازپرداخت این بدهی، از اسپانسر شدن برای افراد دیگر منع شود. نکته مهم این است که عدم اجرای تعهدات اسپانسر هیچ تأثیری بر وضعیت اقامتی شما در کانادا ندارد.

#### **(b) چه عواملی می‌تواند به دسترسی من به تابعیت و شهروندی کانادا آسیب برساند؟**

اگر سابقه کیفری در کانادا یا خارج از کشور دارید، این می‌تواند به دسترسی شما به تابعیت کانادا آسیب برساند و 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 اینصورت می‌تواند تأثیر منفی بر دسترسی شما به تابعیت داشته باشد.

#### **(c) آیا امکان سفر به خارج از کانادا وجود دارد؟**

بله، با داشتن اقامت دائم در کانادا، شما می‌توانید به خارج از کشور سفر کنید. با این حال، برای انجام سفر، باید مدرک سفر ویژه پناهندگان را که توسط دولت کانادا صادر می‌شود، دریافت کنید. این مدرک به شما اجازه می‌دهد تا به کشورهای مختلف سفر کنید، به‌جز کشور اصلی خود یا کشوری که در پرونده پناهندگی‌تان اعلام کرده‌اید در آن مورد آزار، تهدید یا شکنجه قرار گرفته‌اید. به یاد داشته باشید که بازگشت به کشوری که از آن فرار کرده‌اید، می‌تواند وضعیت اقامت دائم شما در کانادا را به خطر بیندازد. دولت کانادا به این دلیل از پناهندگان حمایت می‌کند که آن‌ها نشان داده‌اند در کشور مبدأ خود در معرض خطر بوده‌اند. اگر ثابت شود که پناهنده پس از دریافت پناهندگی، به نوعی حمایت یا پذیرش کشور مبدأ را پذیرفته است، کانادا حق دارد وضعیت پناهندگی او را لغو کند. کانادا می‌تواند در موارد زیر پناهندگی افراد را پس بگیرد:

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

#### **(d) چگونه می‌توان برای گواهی مسافرت اقدام کرد؟**

شما می‌توانید برای دریافت مدرک سفر (Titre de voyage) در یکی از دفاتر پاسپورت کانادا در منطقه محل زندگی خود درخواست دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روند کار:

[www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Voyage et tourisme > Passeports et documents de voyage canadiens > Demander un titre de voyage de réfugié ou un certificat d'identité

**(e) 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 آن ها نشان داده اند که در کشور مبدا خود در معرض خطر هستند.

**(f) 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.

**(g) آیا باید برای این مبالغ مالیات پرداخت کنم؟**

مالیات دهندگان در کانادا باید به قوانین مالیاتی این کشور در مورد دارایی های خارجی خود احترام بگذارند. بنابراین، ممکن است از شما خواسته شود که این دارایی ها را به آژانس درآمد کانادا (CRA) و اداره 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 بابت این مبالغ مالیات پرداخت کنید. برای جلوگیری از بروز غافلگیری های ناخوشایند، توصیه می شود با یک حسابدار مشورت کنید یا با آژانس مالیات بر درآمد کانادا و کبک تماس بگیرید.

**(h) آیا می توانم طی سال اول به استانهای 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**

**(a) 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 ازم را داشته باشید. مانند شرایط اسپانسر شیلی خودتان، اسپانسر اعضای خانواده شما می تواند یک گروه دو تا پنج نفره یا یک سازمان غیرانتفاعی 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، مراجعه کنید:

[Quebec.ca](http://Quebec.ca) > Immigration > Parrainer un membre de votre famille

**(b) چه مدت پس از ورود، ما می توانیم اعضای خانواده را که هنوز در کشور مادریمان هستند به کانادا بیاوریم؟**

ابتدا باید بررسی کنید اعضای خانواده شما بخشی از خانواده درجه یک هستند یا خیر که بتوانند مشمول برنامه گردهم 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 اسپانسرشیپ را ارائه دهید.

**(c) چه مدت بعد از ورود به کانادا میتوانیم برای اقدام از طریق فرصت یکساله 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.

**(d) مدت زمان بررسی در خواست گرد هم آوری اعضای خانواده در کانادا چقدر است؟**

مدت زمان بررسی درخواستها بسیار متغیر است و به مجموعه ای از عوامل بستگی دارد، از جمله: حجم پرونده های در انتظار بررسی، زمان پردازش در هر یک از دفاتر ویزای کانادا، آزمایش های پزشکی، بررسی های امنیتی و سوابق کیفری و سایر مراحل اداری.

برای اطلاع از زمان متوسط بررسی درخواستها بر اساس نوع پرونده، ابتدا وارد حساب کاربری خود شوید و سپس روی گزینه «بررسی زمان پردازش درخواستها» در

وبسایت زیر کلیک کنید: [www.ircc.canada.ca](http://www.ircc.canada.ca)

**(a)** 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.

**(b)** 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 درآمدتان) برابر و یا کمتر از سقف معین شده توسط **ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale** (وزارت کار ، اشتغال و همبستگی اجتماعی) است.