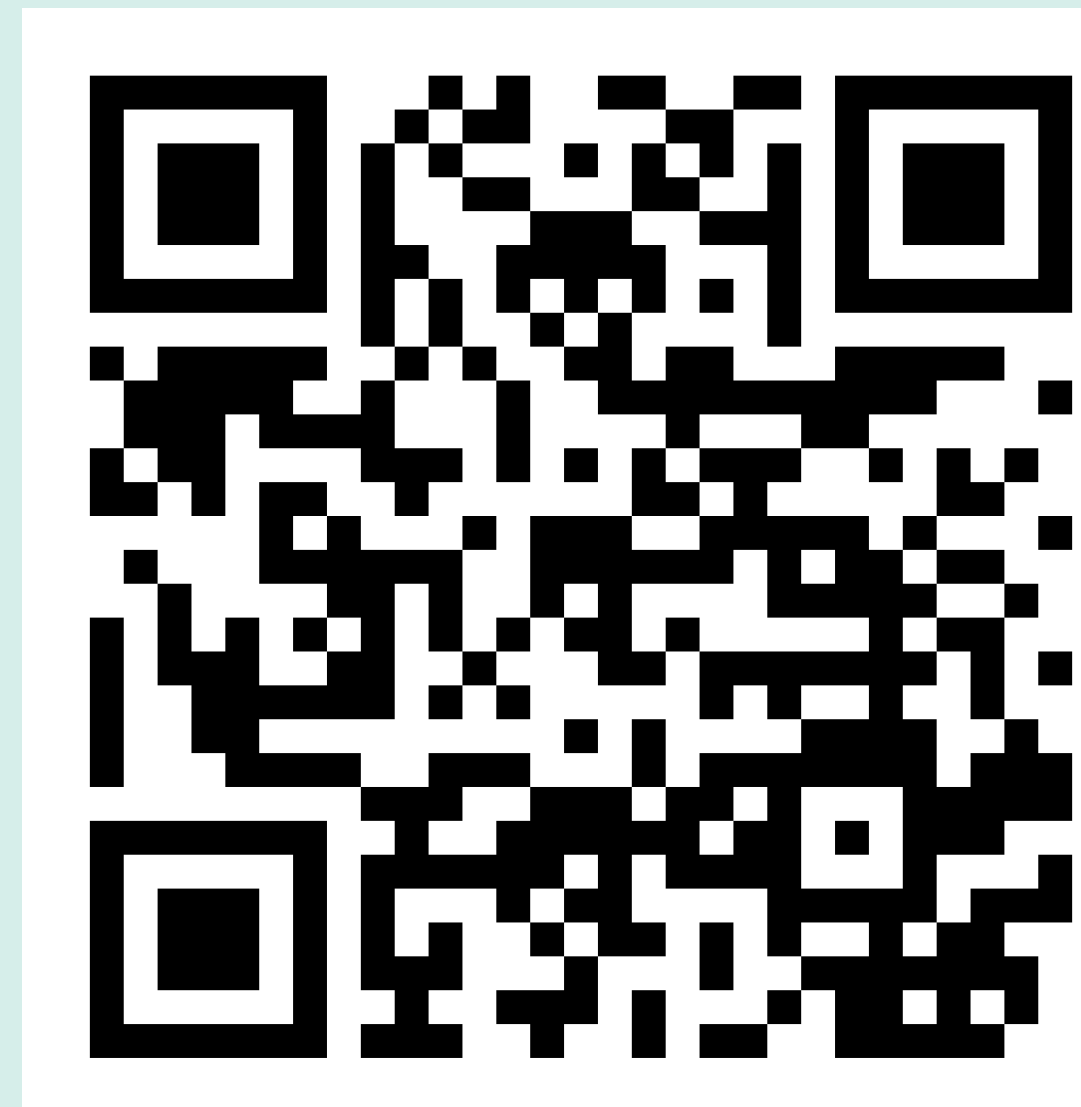


Info bien-être

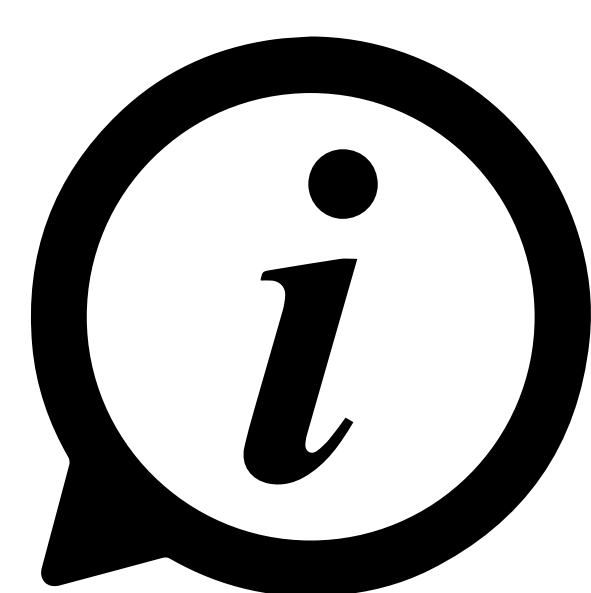


Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

Info bien-être est **un outil** destiné aux personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec.

Cette trousse d'information, disponible en ligne, est conçue pour soutenir le bien-être :

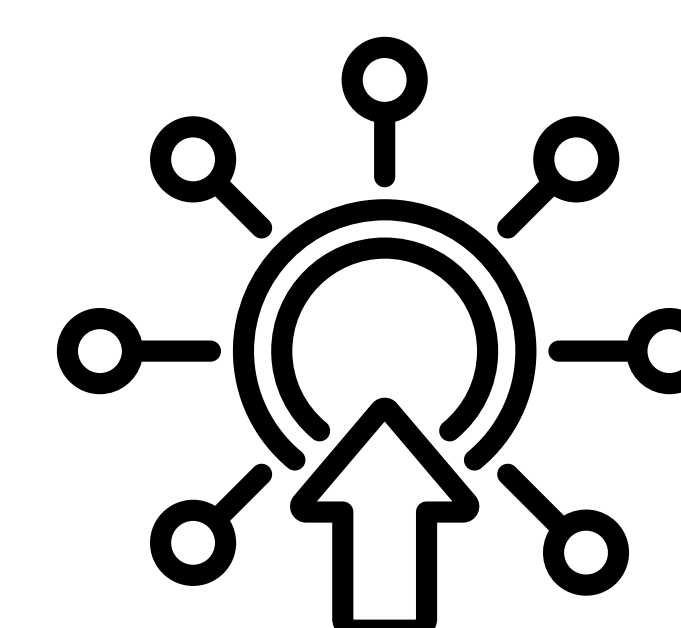
- Des **personnes immigrantes** qui s'établissent au Québec de manière permanente ou temporaire, que ce soit pour le travail, les études ou d'autres projets de vie;
- Des **personnes réfugiées** sélectionnées à l'étranger qui viennent s'y établir.



Info bien-être aide à comprendre les **enjeux** liés à l'**installation** et à l'**adaptation** au Québec qui peuvent influencer le **bien-être**.



Cette trousse informe sur les **services d'accompagnement** disponibles **avant le départ et à l'arrivée**, afin de faciliter les premières démarches.



Elle regroupe des **conseils** et des **ressources** touchant différents aspects de l'intégration et de l'accès aux soins et services, notamment en **santé mentale**.



Témoignage de Carlos, immigrant économique de la Colombie

« La trousse nous a été très utile à ma famille et moi, parce qu'elle parle concrètement de ce qui nous attendait au Québec. Elle présente les services d'accueil et d'accompagnement disponibles ici. Elle aide aussi à mieux comprendre ce que l'on peut vivre au cours des premiers mois. Ça nous a rassurées. »

Avec la participation financière de :

Québec 

www.infobienetre.ca

 **CERDA**
www.cerda.info

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
Immigration. Diversité. Santé.