



الاستعداد



أشياء يجب القيام بها قبل المغادرة

(يساعدك الاستعداد قبل المغادرة على الشعور بثقة أكبر وسيطرة على الأمور عند وصولك لوجهتك).

احصل على معلومات من مصادر موثوقة

- حكومة كندا <https://www.canada.ca/>
- حكومة كيبيك <https://www.quebec.ca/>
- دعم كيبيك
- <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>
- موقع مؤسستك التعليمية
- هذه المجموعة!

EE

تحقق من أهليتك للحصول على أنظمة التأمين الصحي العام والأدوية

- لمزيد من المعلومات، قم بالإطلاع على نظام التأمين الطبي في كيبيك (RAMQ)، وبرنامج الصحة الفيدرالي المؤقت (PFSI)، وأنظمة التأمين الخاصة (ص. 23).

تواصل مع الأشخاص في المكان لإقامة علاقات قبل الوصول

- أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين كانوا بالفعل في كيبيك
- مجموعات من مواطنيك مقيمين في المقاطعة
- المتكفل الخاص بك

R

قم بإعداد قائمة بأساسيات السفر

تأكد من أن لديك أهم الوثائق في حقيبتك المحمولة. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع حكومة كندا الإلكتروني <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html>

تعرف على متطلبات حالة الهجرة وقبورها

TET

EE

في كيبيك، تحدد حالتك كمهاجر الوصول إلى بعض الخدمات العامة. لمزيد من المعلومات، راجع الجزء الخاص بأ **العناية بنفسك (ص. 20) والتعلم والتدريب (ص. 30)**.

من المهم قراءة شروط مستنداتك بدقة (تصريح العمل، تصريح الدراسة، إلخ) والبقاء على اطلاع بالتغيرات في السياسات أو الإجراءات. إذا كنت تخطط للهجرة مع طفل أو طفلة بين 6 و16 عاماً، يجب اتخاذ بعض الإجراءات قبل دخول كندا للحصول على CAQ (من حكومة كيبيك) وتصريح دراسة (IRCC).

"قد يكون التواصل مع معارف لك في كيبيك أمراً عملياً لتحضيراتك! فإنني كنت محظوظة للغاية لأن صديقة والدتي هي التي استقبلتني في المطار. كما قامت بتعريفني بعدة أشخاص مقيمين في المقاطعة وقدمت لي عناوين مفيدة.

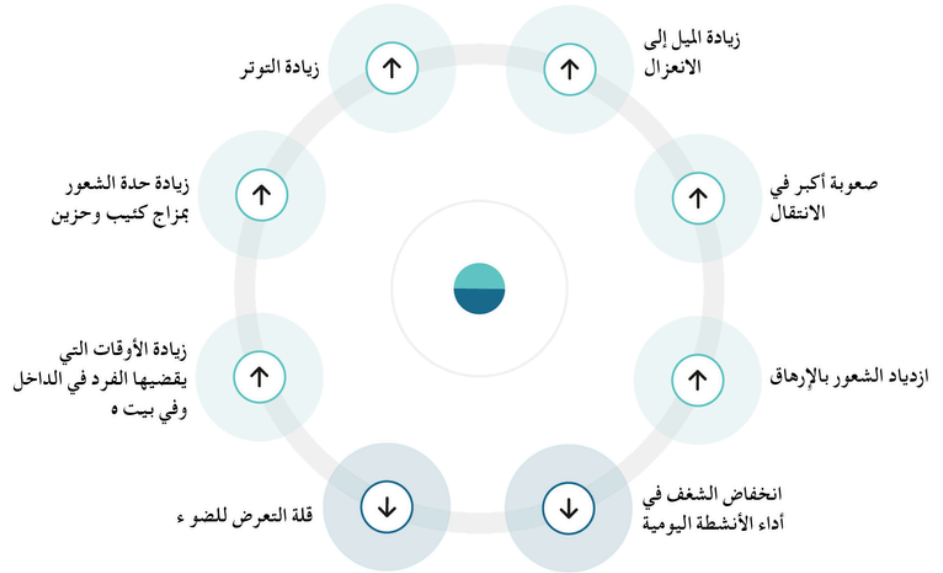
مليلة، طالبة دولية من السنغال



الشتاء الأول

يمكن أن يساعد التعرف على خصوصية فصل الشتاء في تقليل المخاوف من الشتاء بل والاستمتاع به.

يستمر الشتاء في كيبيك من شهر نوفمبر إلى شهر أبريل. و يُعدّ الخوف من هذا الموسم أمراً طبيعياً: فهو أبرد فصول العام وأقلها سطوعاً. وغالباً ما يرتبط الشتاء بهذه التجارب:



إليك بعض النصائح لتقليل مخاوفك من الشتاء ومساعدتك على الاستمتاع بهذا الفصل.

فلتكن لديك ملابس مكيفة للبرودة

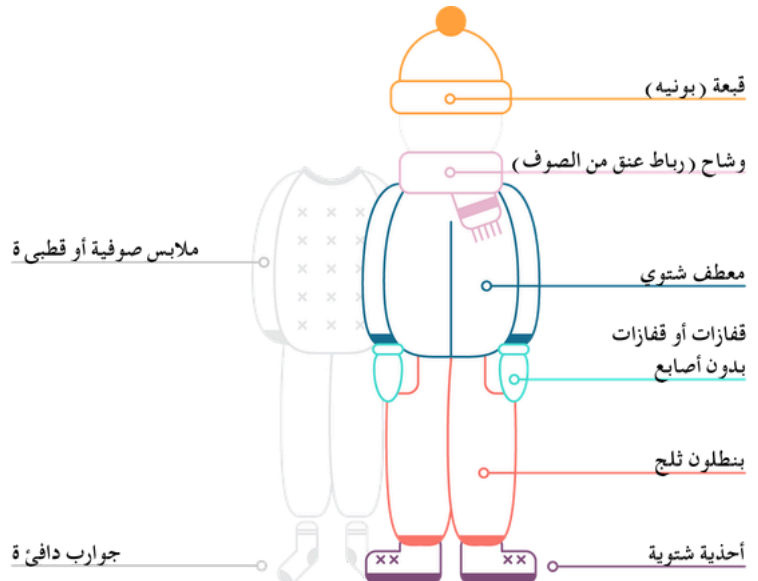
للحصول على خيارات اقتصادية:

- اطلب النصيحة من معارفك في كيبيك، أو من كفيلك أو كفيلتك، أو من المنظمة المضيفة
- تردد على المنظمات المجتمعية ومحلات الملابس المستعملة، وما إلى ذلك
- استفد من خصومات نهاية الموسم



اشتريت معطفا قبل الهجرة إلى كيبيك وأدركت بسرعة أنه لم يكن دافئاً بما يكفي لتحمل الشتاء. فنصحتني لك أن تحضر ملابس للأيام الأولى وقم باستكمال خزانة ملابسك عند وصولك.

مليكه، طالبة أجنبية من السنغال



يساعد الخروج في أيام الشتاء المشمسة في مقاومة الاكتئاب الموسمي.

تقوم الحدائق البلدية أحياناً بإعارة المعدات الخاصة بالأنشطة الشتوية. بالقرب من منزلي، يمكن استعارة أنابيب الانزلاق مجاناً على تلال الحديقة. ويحبها الأطفال للغاية!

كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا



يساعد البقاء على تواصل مع المعارف والتعرف على الناس في كسر العزلة خلال الشتاء. يمكنك على سبيل المثال:

- حضور فعاليات لجميع الأعمار (أنشطة مجتمعية وحفلات شتوية وكرنفال الشتاء في كيبك، إلخ).
- أرسل صوراً وفيديوهات لفصل الشتاء إلى عائلتك في الخارج.

استخدام موارد المساعدة عند الحاجة

قد يكون من الصعب المرور بفصل الشتاء. فلا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين. لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (ص. 30).

يمكن أن يساعد التعرف على منطقة كيبك وتاريخها في توقع الواقع المحلي والشعور بالراحة وكأنك في بلدك بشكل أسرع.

الجغرافيا والتاريخ والمجتمع

استشر مجموعة الويب من أجل:

- اكتشاف المناطق الإدارية السبعة عشر في كيبك
- اختبار معرفتك بمجتمع كيبك من خلال الإجابة على بعض الأسئلة.

