



آماده شدن



اقدامات لازم پیش از مهاجرت

آمادگی پیش از مهاجرت باعث می‌شود هنگام ورود، با اعتماد به نفس و کنترل بیشتری بر شرایط شروع کنید

دسترسی به اطلاعات درست

- دولت کانادا یا <https://www.canada.ca/>
- دولت کبک یا <https://www.quebec.ca/>
- خدمات پشتیبانی و همراهی برای ادغام و اسکان مهاجران یا <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>
- سازمان پشتیبان مهاجران تازه‌وارد یا این راهنمای کاربردی!

EE

اطمینان حاصل کنید که واجد شرایط استفاده از بیمه‌های درمانی دولتی هستید

- برای اطلاعات بیشتر، به صفحات «سازمان بیمه سلامت کبک» «برنامه موقت سلامت فدرال برای برخی گروه‌های مهاجر و پناهنده» و «طرح‌های بیمه» مراجعه کنید (ص. 23).

برقراری ارتباط با افراد در کبک پیش از ورود

- اعضای خانواده یا دوستانی که از قبل در کبک هستند
- گروه‌ها و انجمن‌های افراد هم‌وطن شما در استان
- اسپانسر شما (در صورت داشتن اسپانسر خصوصی)

R

تهیه‌ی فهرستی از وسایل و مدارک ضروری

حتماً مهم‌ترین مدارک خود را در کیف دستی (همراه) قرار دهید و با خود بیاورید

برای اطلاعات بیشتر، به این لینک مراجعه کنید

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html>

آگاهی از الزامات و محدودیت‌های مربوط به وضعیت‌های مهاجرتی

وضعیت مهاجرتی شما تعیین می‌کند که آیا می‌توانید به برخی خدمات عمومی در کبک از جمله خدمات درمانی و آموزش دسترسی داشته باشید یا نه.

برای اطلاعات بیشتر، به صفحات «مراقبت از خود» (ص. 20) و «یادگیری و آموزش» (ص. 30) مراجعه کنید.

با دقت شرایط درج‌شده در مدارک خود را بخوانید و از قبل برنامه‌ریزی کنید (مانند اجازه‌ی کار، اجازه‌ی تحصیل و غیره). همواره از تغییرات احتمالی در قوانین یا روندهای مهاجرتی مطلع بمانید.

مهاجرت همراه با کودک ۶ تا ۱۶ سال: پیش از ورود به کانادا، والدینی که دارای مجوز موقت هستند باید ابتدا برای دریافت گواهی پذیرش کبک (CAQ) جهت تحصیل از دولت کبک و سپس برای اخذ اجازه تحصیل از اداره مهاجرت، پناهندگان و شهروندی کانادا (IRCC) اقدام کنند.

برقراری ارتباط با افرادی که در کبک می‌شناسید می‌تواند خیلی به آماده شدن شما کمک کند! من خوش‌شانس بودم: یکی از دوستان مادرم برای استقبال به فرودگاه آمد. او همچنین مرا با افراد دیگری در استان آشنا کرد و آدرس‌ها و اطلاعات مفیدی در اختیارم گذاشت.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال



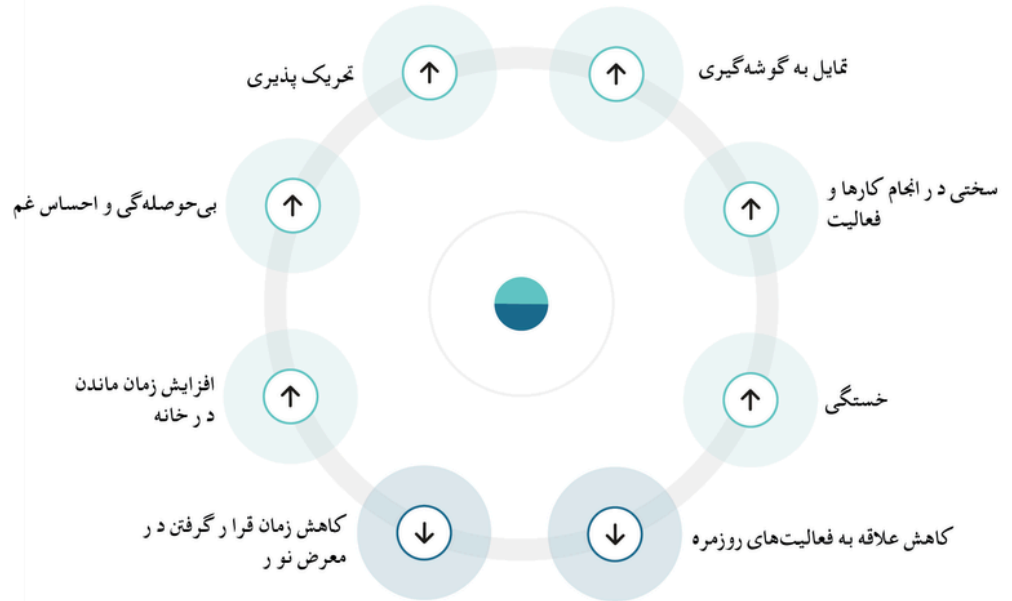
اولین زمستان شما

آشنا شدن با زمستان به شما کمک می‌کند آرامش بیشتری داشته باشید و از این فصل به طور کامل لذت ببرید.

زمستان در کبک معمولاً از نوامبر تا آوریل ادامه دارد.

اگر از این فصل دلوپس هستید، کاملاً طبیعی است؛ چون زمستان سردترین و تاریک‌ترین زمان سال است.

زمستان معمولاً با این موارد همراه است:



داشتن لباس مناسب

نکاتی برای صرفه‌جویی در هزینه‌ها:

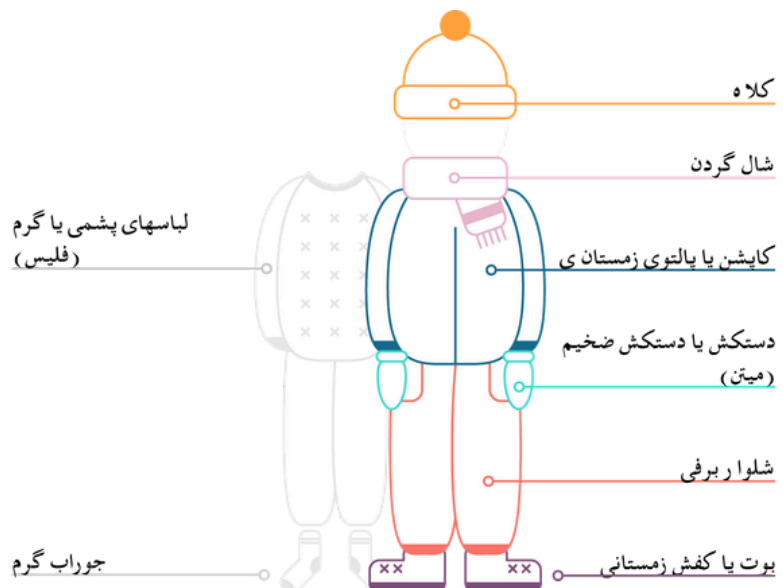
- از افرادی که در کبک می‌شناسید، اسپانسر خود یا سازمان میزبانان راهنمایی بگیرید
- به سازمان‌های اجتماعی، فروشگاه‌های دست‌دوم و مراکز مشابه سر بزنید
- از حراج‌های پایان فصل استفاده کنید

در اینجا چند نکته آورده شده تا به شما کمک کند نگرانی‌هایتان درباره‌ی زمستان کمتر شود و از این فصل لذت ببرید.



قبل از مهاجرت به کبک یک کاپشن خریده بودم، اما خیلی زود فهمیدم که برای گذراندن زمستان به اندازه‌ی کافی گرم نیست. توصیه‌ی من این است که فقط برای چند روز اول لباس همراه داشته باشید و بقیه‌ی لباس‌های زمستانی را بعد از رسیدن تهیه کنید.

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی از سنگال



برای اینکه احساس تنهایی نکنید و در کنار دیگران خوش بگذرانید، در ارتباط ماندن با عزیزانتان و دوستیابی بسیار مهم است.

چند پیشنهاد ساده:

- به رویدادها و جشن‌های مناسب همه‌ی سنین بروید (مثل کارناوال‌های زمستانی محلی یا کارناوال زمستانی کبک)
- از زمستان عکس و ویدیو بگیرید و برای خانواده‌تان در خارج از کشور بفرستید

اگر لازم بود، کمک بگیرید

اگر زمستان برایتان فصل سختی است، منابع و افراد حرفه‌ای وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند حال بهتری داشته باشید. در تماس گرفتن با آن‌ها تردید نکنید. **برای اطلاعات بیشتر، به صفحه‌ی درخواست کمک زمانی که شرایط سخت می‌شود مراجعه کنید (ص. 24).**

بیرون رفتن در روزهای آفتابی زمستان به کاهش افسردگی فصلی کمک می‌کند.

پارک‌های محلی گاهی اوقات تجهیزات فعالیت‌های زمستانی را قرض می‌دهند. نزدیک محل زندگی من می‌توانید به صورت رایگان تیوب قرض بگیرید تا از تپه پارک سر بخورید. بچه‌ها عاشقش هستند!

کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا



جغرافیا و تاریخ کبک

آشنا شدن با جغرافیا و تاریخ کبک به شما کمک می‌کند بدانید چه انتظاری داشته باشید و زودتر احساس کنید که اینجا خانه‌ی شماست

با مراجعه به این راهنما می‌توانید:

- با ۱۷ منطقه‌ی اداری کبک آشنا شوید.
- با انجام یک آزمون کوتاه (کوئیز)، دانسته‌های خود درباره‌ی جامعه‌ی کبک را بسنجید

