



Votre Guide sur la Vie à Truro et dans le Comté de Colchester



**Réseau d'Accueil
Truro-Colchester**
« Il est bon d'être chez soi »

Afficher en ligne





<u>01 Bienvenue / Pjila'si</u>	Page 1
<u>02 Vos Premiers Mois au Canada</u>	Page 4
<u>03 Services aux Arrivants</u>	Page 8
<u>04 Services Linguistiques</u>	Page 11
<u>05 Argent et Banques</u>	Page 12
<u>06 Services Communautaires et d'Aide</u>	Page 14
<u>07 Produits d'Épicerie</u>	Page 25
<u>08 Services de Santé</u>	Page 27
<u>09 Services d'Urgence</u>	Page 33
<u>10 Logement</u>	Page 35
<u>11 Éducation</u>	Page 40
<u>12 Ressources pour les Familles Ayant des Enfants</u>	Page 47
<u>13 Emploi et Revenus</u>	Page 49
<u>14 Posséder Sa Propre Entreprise</u>	Page 54
<u>15 Se Déplacer Sans Automobile</u>	Page 55
<u>16 Posséder et Conduire un Véhicule</u>	Page 57
<u>17 Communications</u>	Page 61
<u>18 Sports et Loisirs</u>	Page 63
<u>19 Parc et Sentiers</u>	Page 68
<u>20 Climat et Météo</u>	Page 70
<u>21 Communautés Religieuses</u>	Page 73
<u>22 Arts, Musées et Événements Culturels</u>	Page 74
<u>Annexe A – Principales Ressources</u>	Page 77
<u>Annexe B – Cours d'Anglais et Séances de Pratique</u>	Page 78
<u>Annexe C – Ressources Francophones</u>	Page 79





Bienvenue / Pjila'si

01

La Nouvelle-Écosse fait partie du territoire Mi'kma'ki, les terres ancestrales de la nation Mi'kmaq qui n'ont jamais été cédées. Les relations entre les Mi'kmaq et les colons reposent sur une série de traités de Paix et d'Amitié. Ces traités remontant à 1725 ont été conclus entre les Mi'kmaq et la Couronne. En Nouvelle-Écosse, nous reconnaissons que Nous sommes Tous des Peuples des Traités.

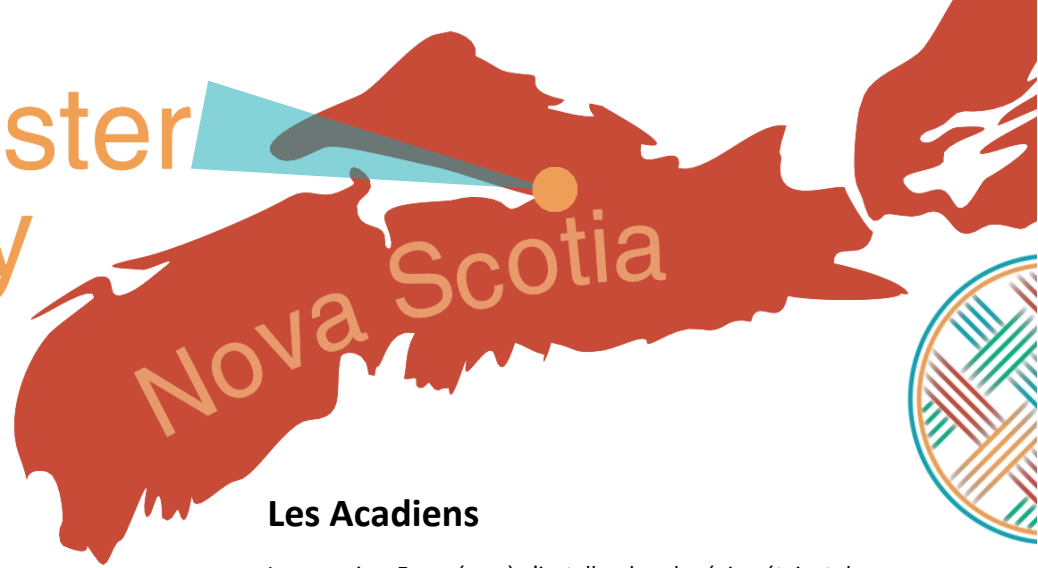
Le Réseau d'Accueil Truro Colchester est un organisme sans but lucratif. Notre objectif est de faire en sorte que chaque personne habitant au sein de notre communauté se sente chez soi. Pour y parvenir, nous collaborons avec les personnes et les groupes suivants :

- Bénévoles d'accueil
- Bénévoles communautaires
- Plusieurs groupes locaux d'accueil et d'action communautaire

Ensemble, nous aidons les nouveaux arrivants à s'adapter à leur nouvelle communauté et à s'installer dans leur nouveau foyer.



Colchester County



Premiers peuples établis ici

Le Comté de Colchester est dans la province de Nouvelle-Écosse, au Canada. La région s'enorgueillit d'une histoire riche et variée qui s'étend sur plusieurs siècles. L'histoire du Comté de Colchester commence avec le peuple Mi'kmaq.

Le Peuple Mi'kmaq

Les Mi'kmaq font partie des Premières Nations et sont établis en Nouvelle-Écosse. Les premiers Européens sont arrivés ici aux XVI^e et XVII^e siècles. À cette époque, les Mi'kmaq vivaient dans les régions que nous appelons aujourd'hui les Maritimes et la Gaspésie. Plus tard, ils se sont également installés en Nouvelle-Angleterre et à Terre-Neuve.

Les Mi'kmaq se désignent sous le vocable L'nu'k, ce qui signifie « le peuple ». Le mot Mi'kmaq vient du mot nirkmak, qui signifie « mes amis parents ».

Les Afro-Néo-Écossais

La Nouvelle-Écosse est considérée comme le berceau de la culture et de l'héritage noirs au Canada. La première personne noire à venir en Nouvelle-Écosse accompagnait Samuel de Champlain en 1608. Il s'agissait de Mathieu DaCosta. Depuis lors, de nombreux Noirs se sont installés en Nouvelle-Écosse. Au XVIII^e siècle, de nombreux Noirs sont venus en tant qu'esclaves avec des explorateurs et des colons blancs. Plus tard, ils sont venus en tant qu'anciens esclaves libérés.

La Nouvelle-Écosse compte 52 communautés Afro-Néo-Écossaises historiques.

Les Acadiens

Les premiers Européens à s'installer dans la région étaient des Français. Ils sont arrivés au milieu des années 1600. Les descendants de ces colons français se désignaient eux-mêmes sous le nom d'Acadiens. Ils ont créé une communauté agricole prospère dans la région. Ils ont transformé des marais en terres agricoles fertiles par la construction de digues pour empêcher l'eau de mer de s'infiltrer. Ils ont cultivé la terre et développé une culture distincte.

La guerre de Sept Ans entre la France et la Grande-Bretagne fait des ravages en Europe et en Amérique du Nord. En Nouvelle-Écosse, la Grande-Bretagne se méfiait des Acadiens. Les Acadiens ont promis de ne pas se ranger du côté de la France contre les Britanniques, mais les Britanniques ne leur faisaient pas confiance. En 1755, ils ont expulsé les Acadiens par la force. Ils ont brûlé leurs maisons et leurs fermes et les ont déportés sur des bateaux. Cet événement est appelé « Le Grand Dérangement ».

Les Européens

Après le départ des Acadiens, des Britanniques ont commencé à s'installer dans le comté de Colchester. Plusieurs étaient originaires d'Écosse et d'Irlande. Ils ont apporté leurs traditions culturelles, leurs pratiques agricoles et leur système politique.

Le premier groupe nombreux d'immigrants écossais est arrivé à la fin des années 1700. C'était à l'époque du nettoyage des Highlands en Écosse. Les propriétaires terriens ont expulsé les personnes qui louaient leurs terres et les ont regroupées dans des communautés de paysans. Ces collectivités ont sombré dans la misère en raison de la surpopulation, de l'effondrement de l'industrie et de la famine.

Pour la plupart, le seul choix envisageable était de quitter l'Écosse. Beaucoup d'entre eux ont reçu la promesse d'une terre en Nouvelle-Écosse et sont venus y chercher un nouveau départ. Ils ont créé des communautés dans toute la province. Les communautés les plus importantes se trouvaient dans le comté de Pictou, à Antigonish et sur l'île du Cap-Breton.

La plupart de ces nouveaux habitants étaient des agriculteurs. Le succès de ces fermes a entraîné un développement économique et la création de communautés dynamiques. Ces colons ont construit des églises et développé un fort sentiment d'identité.

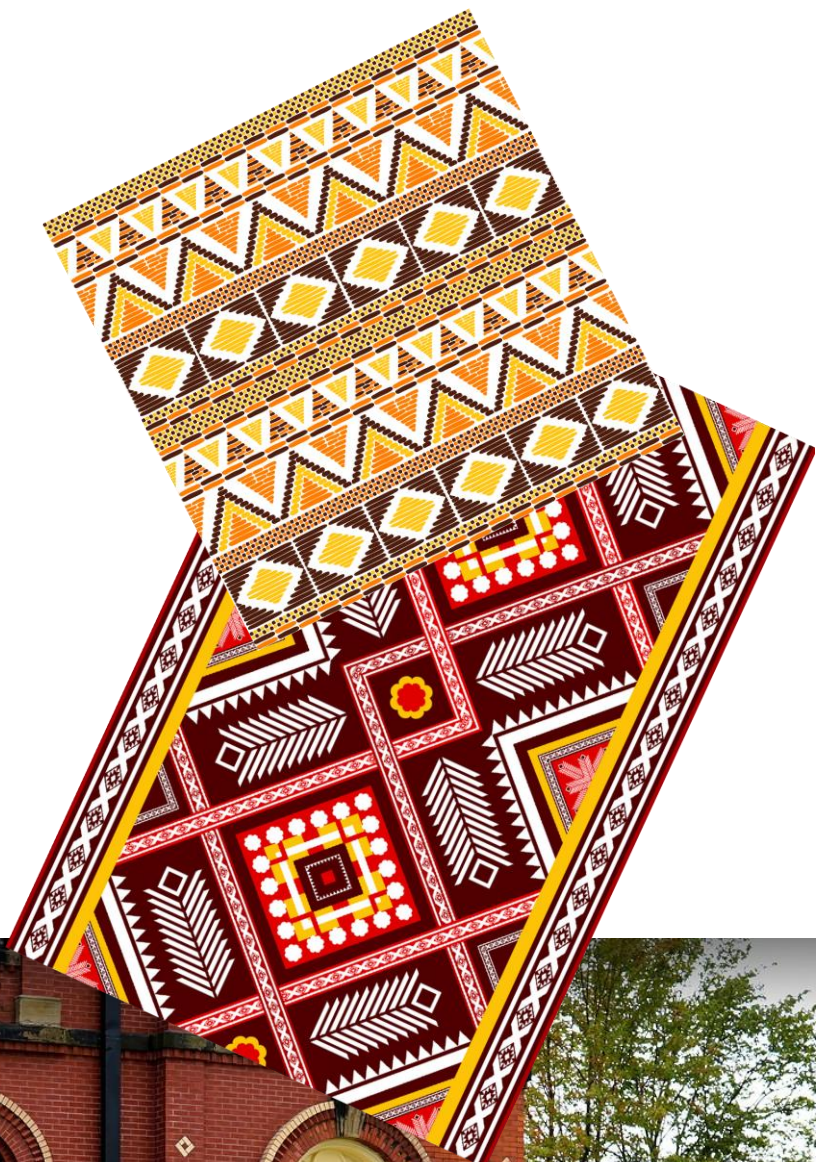
Une Tapisserie Culturelle

L'histoire du Comté de Colchester ressemble à une tapisserie. Elle est tissée des histoires des Mi'kmaq, des Acadiens, des Britanniques et des Afro-Néo-Écossais. Chaque groupe a marqué de son empreinte le tissu culturel, social et économique du comté.

La connaissance de la diversité des contributions que ces groupes continuent d'apporter est essentielle pour bâtir sur les fondations de notre passé une société encore plus inclusive. C'est grâce à cette connaissance de son histoire que le comté peut prospérer et témoigner de la résilience des communautés qui y vivent.

Nous avons encore du travail à faire

Notre communauté continue de travailler à la construction d'une société plus inclusive qui valorise la diversité. Mais, nous avons encore du travail à faire. Nous luttons contre le racisme systémique et recherchons des avenues de réconciliation.



Vos Premiers Mois au Canada

02

Les 2 Premières Semaines

L'installation dans un nouveau pays implique de nombreuses démarches. Voici les 4 premières choses que vous devez faire dans les 2 premières semaines suivant votre arrivée :

Demander un Numéro d'Assurance Sociale (NAS)

Demandez un NAS pour chaque personne de votre famille, y compris les enfants. Ce numéro est nécessaire pour deux choses :

- Recevoir des services gouvernementaux
- Travailler

Pour savoir comment demander un NAS, allez sur Canada.ca et tapez « Numéro d'Assurance Sociale » dans la case de recherche.

Demander une Carte d'Assurance Maladie

En Nouvelle-Écosse, la carte d'assurance maladie est appelée carte MSI pour « Medical Service Insurance ». Cette carte permet de recevoir des soins gratuits dans un hôpital, une clinique ou un cabinet médical. Les personnes qui n'ont pas cette carte doivent payer pour ces services.

Pour demander une carte d'assurance maladie en Nouvelle-Écosse, appelez le service des inscriptions et des renseignements de MSI.

De n'importe où au Canada, composez le 1-800-563-8880.

Ouvrir un Compte Bancaire

La plupart des banques proposent des formules pour les nouveaux arrivants au Canada. Cherchez « banque offre aux nouveaux arrivants » dans un moteur de recherche (Google ou autre). Vous verrez alors apparaître une liste de banques qui proposent ces formules. La plupart des banques proposent également des services d'interprétation par téléphone. Appelez et demandez votre langue.

Contactez votre organisme local d'aide aux arrivants

YREACH offre une variété de services d'aide aux immigrants, aux réfugiés et à leurs familles. Ces services vous seront très utiles au cours de vos 2 premières semaines au Canada et après.

Vous devez vous inscrire auprès de YREACH pour bénéficier de tous ses services.

Voir la section 3 de ce guide « Services aux Arrivants ».





Services Linguistiques

Lorsque vous vous inscrivez à YREACH, le personnel peut organiser une évaluation gratuite de votre niveau d'anglais. Vous pourrez ainsi vous intégrer dans la classe d'anglais correspondant à votre niveau. Une fois votre évaluation en poche, vous pouvez suivre des cours d'anglais gratuits. Ces cours sont offerts en personne et en ligne selon divers horaires durant la semaine. Des informations sont disponibles auprès de Karen Kittilsen Levine à karen.kittilsen@halifax.ymca.ca.

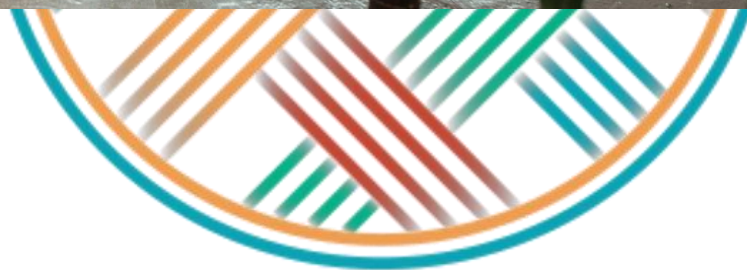
Voir la section 4 de ce guide « Services Linguistiques ».

Autres services

YREACH propose également d'autres services pour vous aider à vous intégrer dans la société.

Voici quelques exemples :

- Activités sociales et de loisirs
- Programmes pour les enfants et les ados
- Services communautaires et aiguillage
- Initiatives de sensibilisation culturelle et d'accueil
- Services de counselling et défense des droits axés sur la recherche de solutions



Pour en savoir plus sur ce qu'il faut faire pendant vos 2 premières semaines au Canada, regardez cette vidéo :





Les 2 Premiers Mois

Maintenant que vous avez réglé les affaires les plus urgentes, vous pouvez passer à des besoins moins urgents. Voici 4 choses importantes que vous devez faire durant les 2 premiers mois suivant votre arrivée :

Trouver un Médecin

Vous aurez besoin de quelqu'un pour les soins de santé primaires de votre famille. En Nouvelle-Écosse, ces soins sont généralement dispensés par un médecin de famille ou une infirmière praticienne. Il y a une liste d'attente pour ces deux catégories de professionnels. Deux méthodes sont possibles pour vous inscrire sur cette liste d'attente.

- Appelez le 811. Vous pouvez demander un interprète.
- Allez sur nshealth.ca et cliquez sur « Need a Family Practice Registry » (Registre des personnes en attente de médecine familiale).

Vous pouvez obtenir des soins de santé pour vous et votre famille même pendant que vous êtes sur liste d'attente.

Allez sur nshealth.ca. Écrivez « [where to go for health care](#) » (Où obtenir des soins) dans la case de recherche et suivez les liens.

Pour en savoir plus, reportez-vous à la section 9 « Services de Santé » de ce guide.

Trouver un Dentiste

Pour trouver un dentiste, écrivez « dentistes dans le Comté de Colchester » dans un moteur de recherche.

Pour en savoir plus, [reportez-vous à la section 8 « Services de santé ».](#)

Demander votre Permis de Conduire de Nouvelle-Écosse

Pour conduire au Canada, vous devez être titulaire d'un permis de conduire valide. Si vous avez un permis de conduire valide d'un autre pays, vous pouvez l'utiliser pour conduire au Canada pendant 90 jours. Après ce délai, vous devez vous procurer un permis de conduire de la Nouvelle-Écosse.

Pour en savoir plus, reportez-vous à la section 16 « Posséder et Conduire un Véhicule » de ce guide.

Inscrire Vos Enfants à l'École

En Nouvelle-Écosse, les enfants doivent avoir 5 ans au plus tard le 31 décembre de l'année où ils commencent l'école, ce qui signifie que pour que votre enfant puisse fréquenter l'école publique cette année, il devra avoir au moins 5 ans le 31 décembre. Il est possible qu'un enfant ait 4 ans lorsqu'il entre à l'école s'il atteint 5 ans durant les premiers mois de l'année scolaire. Pour en savoir plus, allez sur ccrce.ca ou sur csap.ca

Si vous êtes immigrant(e) et que vous avez besoin d'aide pour inscrire un enfant à l'école, contactez YREACH.

Pour en savoir plus, saisissez « Guide des nouveaux arrivants concernant les écoles de la Nouvelle-Écosse » dans un moteur de recherche. Ce document traite principalement de l'école publique jusqu'à la fin de l'école secondaire. Vous y trouverez les informations suivantes :

- Préparation avant l'école, les documents nécessaires
- Règlement scolaire
- Apprentissage de l'anglais langue seconde
- Méthodes pédagogiques
- Enseignement et études dans les Nouvelle-Écosse salles de classe
- Fonctions et responsabilité
- Cursus scolaire en Nouvelle-Écosse
- Atteinte des objectifs
- Réussite scolaire
- Comportement des élèves
- Participation des parents
- Informations complémentaires sur les écoles secondaires





Services Aux Arrivants

03

L'installation dans un nouveau lieu de vie comporte forcément des embûches, mais, heureusement, plusieurs services sont à votre disposition pour vous aider. Certains sont établis ici, dans le Comté de Colchester, et d'autres à Halifax.

Dans le Comté de Colchester

YMCA Centre de Programmes pour Immigrants de Truro-Comté de Colchester (YREACH)

Le personnel de YREACH peut vous renseigner sur votre nouvelle communauté et vous mettre en contact avec les services dont vous avez besoin. Si vous êtes arrivé(e) au Canada dans le cadre du Programme d'Immigration de l'Atlantique (PIA), vous pouvez également bénéficier des deux services suivants :

- Évaluation de besoins
- Plans d'installation

YREACH propose également d'autres services pour vous aider à vous intégrer dans la société. Voici quelques exemples :

- Activités sociales et de loisirs
- Programmes pour les enfants et les ados
- Services communautaires et aiguillage
- Activités de sensibilisation culturelle et d'accueil
- Services de counselling et défense des droits axés sur la recherche de solutions

Pour en savoir plus, écrivez [YREACH](#) dans votre moteur de recherche.

Réseau d'Accueil Truro-Colchester

Notre objectif est de faire en sorte que tous les nouveaux arrivants à Truro et dans le Comté de Colchester se sentent les bienvenus. C'est dans cet esprit que nous avons créé ce guide. Nous organisons également des activités communautaires et promouvons d'autres groupes d'accueil dans notre région.

Consultez notre page Facebook. Saisissez « [TCWelcomeNetwork](#) » dans votre case de recherche. Vous y découvrirez les nombreuses activités et ressources que Truro et le Comté de Colchester ont à offrir.

<https://truocolchesterwelcomenetwork.ca>



Immigrant Services Association of Nova Scotia (ISANS)

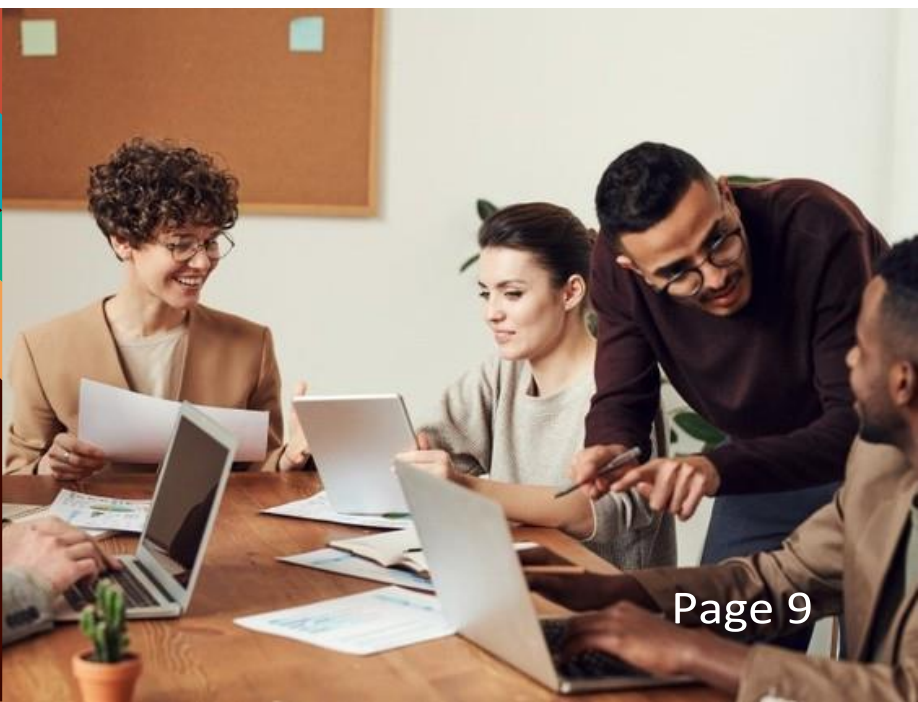
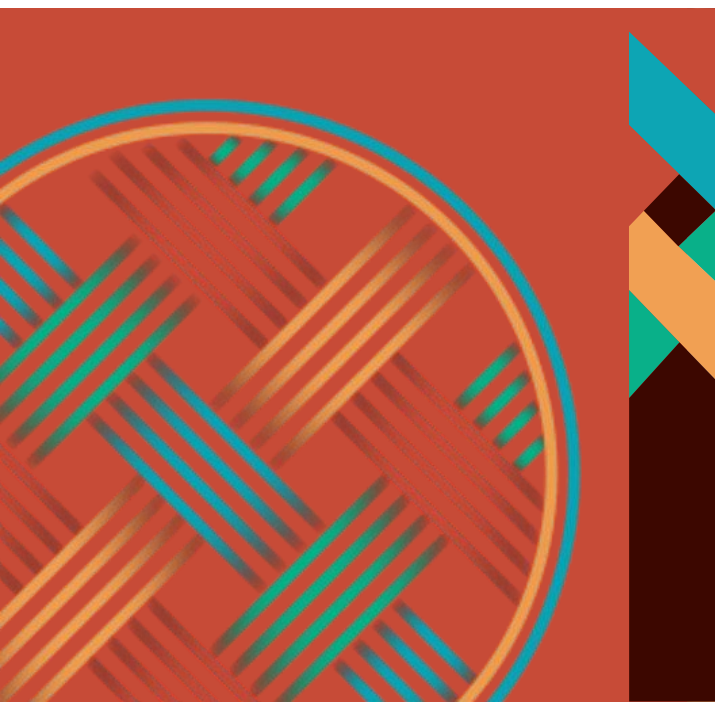
L'objectif d'ISANS est de contribuer à l'édification d'une communauté où chacun et chacune peut se sentir chez soi et s'épanouir. Pour ce faire, l'association aide les immigrants de toute la Nouvelle-Écosse à s'installer dans leur nouveau milieu de vie. ISANS offre plusieurs types d'aide :

- Logement et bail
- Finances personnelles et budget
- Documents dont vous pourriez avoir besoin
- Conseils pour faire valoir vos droits

Pour en savoir plus, allez sur isans.ca.

Promotion des Valeurs d'Accueil et d'Inclusion

De nombreuses organisations axées sur l'Équité, la Diversité, l'Inclusion et l'Accessibilité (EDIA) sont présentes à Truro et dans le Comté de Colchester. Elles œuvrent pour que nos communautés soient plus accueillantes et plus inclusives.





YWCA Halifax – Programme d'Éducation Financière pour Nouveaux Arrivants (FLNP en anglais)

Le FLNP explique aux nouveaux arrivants les rouages du système financier canadien. Le FLNP offre plusieurs types d'aide :

- Budget
- Épargne
- Crédit
- Acheter une maison
- Remplir vos déclarations de revenus

Pour en savoir plus, allez sur ywcahalifax.com et saisissez « **financial literacy for newcomers** » dans la case de recherche.



Services Linguistiques

04

YMCA Centre de Programmes pour Immigrants de Truro-Comté de Colchester

YREACH

Lorsque vous vous inscrivez à YREACH, le personnel peut organiser une évaluation gratuite de votre niveau d'anglais. Vous pourrez ainsi vous intégrer dans la classe d'anglais correspondant à votre niveau. Une fois votre évaluation en poche, vous pouvez suivre des cours d'anglais gratuitement. Ces cours sont offerts en personne et en ligne selon divers horaires durant la semaine.

Des informations sont disponibles auprès de Karen Kittilsen Levine à karen.kittilsen@halifax.ymca.ca

Immigrant Services Association of Nova Scotia (ISANS)

ISANS propose des formations linguistiques ainsi que des services de traduction et d'interprétation à ses clients inscrits. Voici quelques exemples de services offerts :

- Cours d'anglais
- Préparation aux tests d'anglais, notamment IELTS et CELBAN.
- Traduction de documents nécessaires à l'établissement en Nouvelle-Écosse
- Interprétation pour les personnes bénéficiant des services d'établissement d'ISANS ou qui reçoivent des soins médicaux ailleurs qu'à l'hôpital.

Pour en savoir plus, allez sur isans.ca, cliquez sur « Explore our Programs » (Découvrez nos programmes) et écrivez « language » (langue), « translation » (traduction) ou « interpretation » (interprétation) dans la case de recherche.

Association des Traducteurs et Interprètes de la Nouvelle-Écosse (ATINE)

Les membres de l'ATINE doivent respecter un code de déontologie. Tous les membres agréés ont réussi l'examen du CTTIC. C'est le niveau d'agrément dont vous avez besoin pour la traduction de documents à des fins d'immigration. Le site Web de l'ATINE permet de trouver facilement un traducteur ou un interprète dans votre langue.

Pour en savoir plus, allez sur atins.org et cliquez sur « I Need Language Services » (J'ai besoin de services linguistiques).





Argent et Banques

05

Il est normal que le déménagement dans un nouveau pays soit source de stress. L'apprentissage des rouages du système financier dans votre nouveau pays peut ajouter à ce stress.

Si vous aviez une carte de débit dans votre pays d'origine, il est possible qu'elle fonctionne dans les guichets automatiques de banque (GAB) canadiens et dans les magasins, mais vous devrez peut-être payer des frais supplémentaires. Pour éviter ces frais, vous pouvez transférer votre argent sur un compte bancaire canadien.

La plupart des banques proposent des formules pour les nouveaux arrivants au Canada. Cherchez « banque offre aux nouveaux arrivants » dans un moteur de recherche, ex. : Google.



Ouvrir un Compte Bancaire

La plupart des Canadiens utilisent deux 2 de comptes bancaires : les comptes de chèques et les comptes d'épargne.

Les comptes de chèques sont également appelés comptes courants. C'est dans ce compte que vous gardez l'argent dont vous avez besoin pour payer vos dépenses quotidiennes. Les banques facturent souvent des frais mensuels pour ces comptes. Elle peut vous dispenser de ces frais si vous conservez en permanence un certain montant sur le compte.

Le compte d'épargne sert à conserver l'argent que vous souhaitez mettre de côté. Si vous le gardez à la banque, il produira des intérêts.

Documents Nécessaires pour Ouvrir un Compte Bancaire au Canada

Pour ouvrir un compte bancaire au Canada, vous avez besoin de 2 pièces d'identité. Si vous n'avez pas encore de statut au Canada, l'un de ces documents doit être votre passeport. Voici les autres pièces d'identité que les banques acceptent :

- Carte de résident permanent ou confirmation de résidence permanente
- Permis de travail
- Numéro d'Assurance Sociale (NAS)
- Permis de conduire

La plupart des banques permettent d'ouvrir un nouveau compte en ligne. Vous pouvez aussi vous présenter à une succursale et ouvrir un compte en personne.

Une fois le compte ouvert, la banque vous remet une carte de débit. Vous pouvez utiliser cette carte pour effectuer des achats ainsi que pour déposer ou retirer de l'argent dans un guichet automatique de banque (GAB).

La plupart des banques canadiennes proposent des services bancaires en ligne, qui permet de gérer vos comptes en ligne ou à l'aide d'une application sur votre téléphone.

Gardez suffisamment d'argent sur votre compte pour payer vos factures. Si votre compte ne contient pas suffisamment d'argent pour payer une facture, vous devrez payer des frais.

Régimes Enregistrés d'Épargne-Études

Un Régime Enregistré d'Épargne-Études (REEE) permet d'épargner de l'argent pour les études de vos enfants après l'école secondaire. Vous ne payez pas d'impôt sur l'argent que vous placez dans ce régime. Vous pouvez placer de l'argent dans un REEE si vous êtes un parent, un membre de la famille ou un ami de l'enfant désigné dans le régime.

Pour en savoir plus sur les REEE, allez sur Canada.ca et écrivez « RREEE » dans la case de recherche.





Services Communautaires et d'Aide

06

De nombreux organismes sont à votre service à Truro et dans le Comté de Colchester lorsque vous avez besoin d'aide. Chaque organisme se spécialise dans certaines catégories de besoins.



Services Généraux

Nouvelle-Écosse 211

Nova Scotia 211 offre de l'aide dans plus de 100 langues. Ces services sont gratuits et confidentiels. Voici quelques exemples des services et des informations que vous pouvez y trouver :

- Services aux nouveaux arrivants
- Aide alimentaire
- Informations financières
- Informations gouvernementales et juridiques

Pour en savoir plus, composez le 211 ou allez sur ns.211.ca

Ministère des Services Communautaires de la Nouvelle-Écosse

Le ministère des services communautaires propose divers programmes sociaux financés par le gouvernement provincial. Voici quelques-uns des programmes de ce ministère auxquels vous pouvez accéder :

- Aide à l'emploi
- Formation professionnelle
- Supplément de revenu
- Logement abordable
- Aide aux personnes handicapées
- Aide aux enfants, adolescents et familles

Pour en savoir plus, allez sur novascotia.ca/coms



Services pour personnes vivants avec un handicapé

Autism Nova Scotia – Truro Branch (Autisme Nouvelle-Écosse - Succursale de Truro)

La succursale de Truro d'Autisme Nouvelle-Écosse aide les adultes et les enfants autistes, leurs familles et les autres aidants naturels. Plusieurs activités et programmes sont organisés, notamment :

- Activités artistiques et musicales
- Soutien des aidants
- Activités familiales
- Camp d'été
- Habiletés aquatiques
- Rencontres sociales pour ados et adultes

Pour en savoir plus, allez sur autismnovascotia.ca/chapter/truro

INCA

La Fondation de l'Institut National Canadien pour les Aveugles propose des programmes et des activités visant à rendre les personnes malvoyantes plus autonomes.

Pour en savoir plus, allez sur www.inca.ca

Society of Deaf & Hard of Hearing Nova Scotians (Société des Sourds et Malentendants de Nouvelle-Écosse)

Cette association propose des services d'interprétation en langue des signes et de nombreux autres services de soutien aux personnes malentendantes. Pour en savoir plus, allez sur sdhns.org

STEPS on Arthur

STEPS on Arthur aide les adultes souffrant de déficiences intellectuelles à participer pleinement à la vie de leur communauté. L'organisme offre des services d'évaluation et des formations professionnelles. Il offre également des emplois au sein de 2 entreprises sociales.

Pour en savoir plus, allez sur stepsonarthur.com

Truro Inclusion Project (Projet d'Inclusion de Truro)

L'organisme Truro Inclusion Project est dirigé par des parents et des aidants de personnes vivants avec un handicapé. Leur objectif est de faire en sorte que toutes les personnes de Truro et du Comté de Colchester se sentent incluses, quelles que soient leurs différences. L'organisation espère pouvoir proposer prochainement un programme de jour et une entreprise sociale.

Pour en savoir plus, allez sur truroinclusion.wixsite.com/truro

Enfants, femmes et familles

Big Brothers Big Sisters of Colchester (Grands Frères et Grandes Sœurs de Colchester)

Les Grands Frères et Grandes Sœurs jumellent des enfants et des adolescents avec des mentors adultes. Les activités de mentorat se déroulent à l'école et dans les milieux de vie.

Pour en savoir plus, allez sur colchester.bigbrothersbigsisters.ca

BGC Truro and Colchester (BGC Truro et Colchester)

BGC offre aux enfants et aux jeunes un milieu propice à l'épanouissement. Le club aide les jeunes sur plusieurs plans :

- Découvrir de nouvelles possibilités
- Surmonter des obstacles
- Créer des relations positives
- Développer la confiance et des compétences de vie

Pour en savoir plus, allez sur bgctruro.ca



The Lotus Centre (Le Lotus Centre)

Le Lotus Centre est un organisme de ressources pour les femmes qui offre de l'aide et des services aux femmes et à leurs familles. On y distribue gratuitement des articles de soins personnels et des vêtements aux femmes dans le besoin. Divers programmes sont également offerts aux ados et aux adultes.

Pour en savoir plus, allez sur thelotuscentre.net

Centre de Ressources Familiales Maggie's Place

Maggie's Place offre une variété de programmes et de ressources d'aide aux familles et aux enfants. Voici quelques exemples des programmes et des aides proposés :

- Soutien prénatal, postnatal et à l'allaitement
- Trousses de repas pour les familles et ateliers de cuisine
- Vêtements, livres et jouets d'occasion gratuits pour enfants

Pour en savoir plus, allez sur maggiesplace.ca

Écoles Plus

Écoles Plus offre des programmes et des services gouvernementaux dans les écoles publiques de Nouvelle-Écosse. Les services couvrent plusieurs domaines :

- Aide sociale
- Santé
- Santé mentale
- Justice
- Loisirs

Les écoles Plus proposent également les ressources suivantes sur place :

- Centres de la petite enfance
- Centres de ressources familiales
- Centres de santé pour jeunes

Pour en savoir plus, allez sur ednet.ns.ca/schoolsplus

Services de protection de l'enfance de Nouvelle-Écosse – Comté de Colchester

En Nouvelle-Écosse, les services de protection de l'enfance ont 3 fonctions principales :

- Intervenir en cas de maltraitance ou de négligence à l'égard d'un enfant
- Placer les enfants dans des familles d'accueil et les accompagner
- Placer des enfants en vue de leur adoption

Si vous soupçonnez qu'un enfant est victime de maltraitance ou de négligence, vous pouvez le signaler de 3 manières :

1. Appelez le 1-888-919-4236 pendant les heures de bureau.
2. Appelez le 1-866-922-2434 en hors des heures de bureau, si vous pensez qu'un enfant est en danger immédiat.
3. Présentez-vous au bureau du district de Colchester au 60 Lorne St. à Truro.



Services Culturels

Centre Communautaire Francophone de Truro (CCFT)

Le CCFT offre un lieu de rencontre et de convivialité pour la communauté francophone. On y propose des activités sociales, culturelles et éducatives en français.

Pour en savoir plus, allez sur centruru.org

Centre d'Amitié Autochtone Mi'kmaq

Basé à Halifax, le Centre d'Amitié a cinq missions principales :

- Aider les Autochtones à s'adapter à la vie en milieu urbain.
- Encourager les Autochtones à prendre part à tous les aspects de la société.
- Promouvoir une connaissance mutuelle et des relations positives entre les peuples Autochtones et non Autochtones.
- Collaborer avec le gouvernement et d'autres organisations pour améliorer les conditions de vie des peuples Autochtones.
- Promouvoir l'avancement des peuples autochtones dans les domaines suivants :
- Éducation
- Culture
- Bien-être financier

Pour en savoir plus, allez sur <http://wijewinen.ca/>



Truro Pride Society (Société de la Fierté de Truro)

Truro Pride s'efforce d'améliorer la représentation et le bien-être de la communauté locale 2ELGBTQIA+.

Pour en savoir plus, allez sur truropride.ca

Community Enhancement Association (CEA) (Association pour l'Amélioration de la Communauté)

La CEA vise à construire une communauté plus forte pour les familles Afro-Néo-Écossaises de Truro et du Comté de Colchester. Elle s'efforce en particulier de faire en sorte que les Afro-Néo-Écossais bénéficient d'une meilleure équité dans les domaines suivants:

- Emploi
- Éducation
- Technologies
- Arts et culture

L'association s'efforce de tirer parti des points forts et de répondre aux besoins des Afro-Néo-Écossais de tous âges.

Pour en savoir plus, allez sur leur page Facebook. Cherchez « community enhancement association » ou écrivez à CEATruro@outlook.com



Ressources Culturelles

Ressources pour les Premières Nations

Première Nation Millbrook

La Première Nation Millbrook est une communauté Mi'kmaq établie dans la ville de Truro. On y trouve le Millbrook Cultural and Heritage Centre (Centre Culturel et Historique Millbrook) et les bureaux de la Confederacy of Mainland Mi'kmaq (Confédération des Mi'kmaq Continenaux).

Pour en savoir plus, allez sur millbrookband.com, millbrookheritagecentre.ca et cmmns.com

Mi'kmahey Debert Cultural Centre (MDCC) (Centre Culturel Mi'kmahey Debert)

Le centre culturel est une organisation caritative à but non lucratif des Premières Nations. Il reçoit son mandat de l'ensemble des 13 chefs Mi'kmaq de Nouvelle-Écosse. Le centre est administré par la Confederacy of Mainland Mi'kmaq (Confédération des Mi'kmaq Continenaux).

Pour en savoir plus, allez sur mikmaweydebert.ca



Bureau des Affaires L'nu

Le Bureau des Affaires L'nu a 4 grandes missions :

- Il dirige les négociations sur les droits issus des traités entre les Mi'kmaq et le Gouvernement du Canada.
- Il coordonne les consultations entre le Gouvernement de la Nouvelle-Écosse et les Mi'kmaq.
- Il représente les intérêts provinciaux dans les dossiers qui concernent les Premières Nations.
- Il donne des conseils sur la manière de contribuer au bien-être social et économique des communautés des Premières Nations.

Pour en savoir plus sur le Bureau des Affaires L'nu, allez sur beta.novascotia.ca/government/Inu-affairs



Les Néo-Écossais d'origine Africaine ont contribué au tissu social et au succès de la Nouvelle-Écosse tout au long de son histoire. Aujourd'hui, ils constituent la communauté Afro-Néo-Écossaise. Il s'agit de la plus grande population Noire de souche canadienne.

Des informations sont disponibles sur le site Web du Black Cultural Centre of Nova Scotia (Centre Culturel Noir de la Nouvelle-Écosse) à bccns.com ainsi que sur ourbuiltheritage.htnsarchived.ca

Affaires Afro-Néo-Écossaises (ANSA) - Gouvernement de la Nouvelle-Écosse

Le Bureau des Affaires Afro-Néo-Écossaises à 6 missions principales :

- Aider les communautés Afro-Néo-Écossaises à accéder aux programmes et aux services du gouvernement.
- Veiller à ce que le Gouvernement de la Nouvelle-Écosse soit conscient des problèmes et des besoins des communautés Afro-Néo-Écossaises
- Encourager le dialogue entre les Afro-Néo-Écossais, le Gouvernement de la Nouvelle-Écosse et ses partenaires
- Promouvoir la connaissance de l'histoire et du patrimoine Afro-Néo-Écossais
- Participer à des événements, des activités et des ateliers communautaires
- Collaborer avec les communautés Afro-Néo-Écossaises pour :
 - Résoudre les problèmes
 - Créer de nouveaux programmes communautaires
 - Appuyer les célébrations communautaires

Les personnes désirant en savoir plus peuvent écrire à ANSA@novascotia.ca



Alphabétisation et Apprentissage

Colchester Adult Learning Association (Association d'Apprentissage pour Adultes de Colchester)

Cet organisme propose des cours gratuits aux adultes dans les domaines suivants :

- Lecture
- Écriture
- Mathématiques
- Communications
- Vie numérique
- Cybersécurité
- Préparation à l'emploi
- Préparation au test d'équivalence de l'enseignement secondaire (GED)

Pour en savoir plus, allez sur gocala.ca

Colchester East Hants Public Library (Bibliothèque Publique Colchester East Hants)

La Bibliothèque Publique Colchester East Hants offre bien plus que des prêts de livres. Pour bénéficier de tous les services de la bibliothèque, vous avez besoin d'une carte de bibliothèque, laquelle vous permettra notamment de :

- Utiliser des ordinateurs et Internet gratuitement
- Emprunter des patins à glace
- Participer à des activités pour enfants, pour ados et pour adultes
- Suivre gratuitement des cours de conversation en anglais
- Obtenir un accès gratuit à Rocket Languages, un programme interactif d'apprentissage des langues en ligne

Pour en savoir plus, allez sur lovemylibrary.ca

Santé Mentale et Counselling

Archway Counselling

Archway Counselling est un centre de counselling chrétien qui offre des services de counselling individuel, conjugal et familial pour les adultes et les enfants. Les séances de counselling peuvent porter sur divers sujets :

- Dépendances
- Agressions sexuelles
- Dépression
- Anxiété
- Relations de couple et familiales

Pour en savoir plus, allez sur archwaycounselling.ca

Bridges Institute

Le Bridges Institute est un centre de counselling pour les familles qui se spécialise en violence familiale et en gestion de la colère. Le centre offre également des consultations aux hommes, aux femmes et aux enfants confrontés aux problèmes suivants :

- Anxiété
- Dépression
- Parentage
- Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Relations
- Stress
- Confiance

Pour en savoir plus, allez sur bridgesinstitute.org



Canadian Mental Health Association (CMHA) Colchester East Hants Branch (Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM) – Succursale de Colchester East Hants)

L'ACSM aide les personnes qui vivent avec une maladie mentale ou qui sont en voie de guérison. Ce centre de ressources s'adresse aux personnes souffrant de maladies mentales et aux personnes qui les aident. Il les aide à faire valoir leurs droits et sensibilise le public sur les maladies mentales.

Pour en savoir plus, allez sur ceh.cmha.ca.

Centre de Services de Santé Mentale ElevateHER Canada

ElevateHER offre de l'aide en santé mentale aux femmes et aux autres personnes qui s'identifient comme étant de sexe féminin. De plus des services de santé mentale, on y trouve aussi les services suivants :

- Aide pour trouver du travail
- Soutien des nouvelles mamans
- Aide aux personnes sortant d'une dépendance
- Aide aux victimes de trafic humain ou d'exploitation
- Programmes pour les jeunes

Pour en savoir plus, allez sur elevatehercanada.ca

Santé Nouvelle-Écosse Services de Santé Mentale et d'Aide face aux dépendances

Si vous ou l'un de vos proches traversez une crise de santé mentale, vous pouvez appeler la ligne d'écoute provinciale sur la santé mentale et les dépendances :

1-888-429-8167

Pour en savoir plus sur les programmes, les outils en ligne et les professionnels de votre région, allez sur mha.nshealth.ca

Colchester Sexual Assault Centre (Centre entre d'Aide aux Victimes d'Agression Sexuelle de Colchester)

Le Centre d'Aide aux Victimes d'Agressions Sexuelles de Colchester vient en aide à toutes les personnes concernées par la violence sexuelle, peu importe leur genre ou leur identité culturelle. Voici quelques exemples de services offerts :

- Counselling gratuit
- Aide
- Éducation

Le centre offre un espace sûr aux membres de la communauté 2ELGBTQIA+. De plus, il collabore avec Truro Pride.

Pour en savoir plus, allez sur colchestersac.ca

Colchester East Hants Hospice Society (Société des hospices de Colchester East Hants)

Cet organisme offre un soutien aux personnes en deuil sur une base individuelle et en séances de groupe.

Pour en savoir plus, allez sur cehhospice.org.

Third Place Transition House (Maison de Transition Troisième Place)

Cette maison de transition est un refuge de 10 lits pour les femmes et les enfants qui fuient la violence. On y trouve les services suivants :

- Séjours de 6 semaines
- Counselling, défense des droits et aiguillage
- Dépistage et accompagnement familial
- Sensibilisation du public et partenariats communautaires
- Consultations politiques

Pour en savoir plus, allez sur thirdplaceth.ca



Clubs de service et œuvres de bienfaisance

Club Rotary de Truro

Le Club Rotary de Truro participe à des actions communautaires et internationales par le biais de collectes de fonds. Ils ont récemment contribué au financement des projets suivants :

- Camp Tidnish, un camp d'été pour enfants vivants avec un handicap
- [Projet Portapique Community Build Up +](#)
- Ateliers communautaires Now et Delaney House
- Centre de santé mentale Colchester East Hants
- Polio Plus, une campagne pour éradiquer la polio dans le monde

Pour en savoir plus, allez sur rotarycluboftruro.ca

Club Lions Truro et District

Le Club Lions Truro et District fait partie de Lions Clubs International. Le club s'efforce d'améliorer la qualité de vie des personnes suivantes :

- Aînés
- Jeunes
- Personnes vivants avec un handicap
- Personnes ayant des ennuis financiers
- Personnes ayant besoin d'aide pour des soins médicaux

Pour en savoir plus, allez sur e-clubhouse.org/sites/trurons

United Way de Colchester

United Way est une organisation caritative dont l'objectif est de financer des organismes locaux sans but lucratif. Les organismes suivants figurent parmi les bénéficiaires récents :

- Autism Nova Scotia
- Bridges Institute
- Colchester Adult Learning Association

Pour en savoir plus, allez sur unitedwaycolchester.ca

Autres services d'aide

Colchester Community Support Society (Société de Soutien Communautaire de Colchester)

Cet organisme fournit de la nourriture à des personnes dans le besoin. Deux clubs de service exploitent un potager de banque alimentaire, afin de pouvoir distribuer des légumes frais en plus des produits emballés.

Cet organisme protège la confidentialité de ses usagers.

Pour en savoir plus, allez sur colchesterfoodbank.com



John Howard Society of Nova Scotia (Société John Howard de Nouvelle-Écosse)

L'objectif de la John Howard Society est de répondre humainement aux causes et aux conséquences de la criminalité. On y trouve des services de santé mentale et d'aide sociale pour les personnes criminalisées.

Pour en savoir plus, allez sur jhsns.ca



Produits d'Épicerie

07

Supermarchés

Au Canada, les achats de nourriture se font différemment d'autres pays. La plupart des Canadiens font leurs courses une fois par semaine ou toutes les 2 semaines. Nous achetons nos produits alimentaires dans l'une des grandes chaînes d'alimentation suivantes :

- Sobeys [sobeys.com](https://www.sobeys.com)
- Atlantic Superstore [atlanticsuperstore.ca](https://www.atlanticsuperstore.ca)
- Foodland [foodland.ca](https://www.foodland.ca)
- Masstown Market [https://masstownmarket.com/](https://www.masstownmarket.com/)

À Truro, il y a 2 supermarchés Sobeys et un supermarché Atlantic Superstore. Il y a un Foodland dans chacune de ces localités :

- Bible Hill
- Stewiacke
- Tatamagouche

Walmart et Giant Tiger vendent des produits d'épicerie à bas prix. On y trouve également des vêtements et des articles ménagers. Ces deux enseignes ont une succursale à Truro.

- Walmart [walmart.ca](https://www.walmart.ca)
- Giant Tiger [gianttiger.com](https://www.gianttiger.com)



Certaines petites épicerie vendent des articles qui ne sont pas disponibles dans les supermarchés, par exemple, des produits de différents pays, mais aussi divers produits locaux.

Magasins de Spécialités

À Truro, vous trouverez plusieurs magasins de spécialités, notamment :

- **Brampton Cash and Carry**, 415 Willow Street
- **Peace African Caribbean Foods**, 62 Brunswick Street
- **Spices and Groceries of India**, 73 Brunswick Street

À environ une heure de route, à Halifax-Dartmouth, vous trouverez des épicerie de Chine, d'Europe de l'Est, d'Asie du Sud et du Moyen-Orient, notamment :

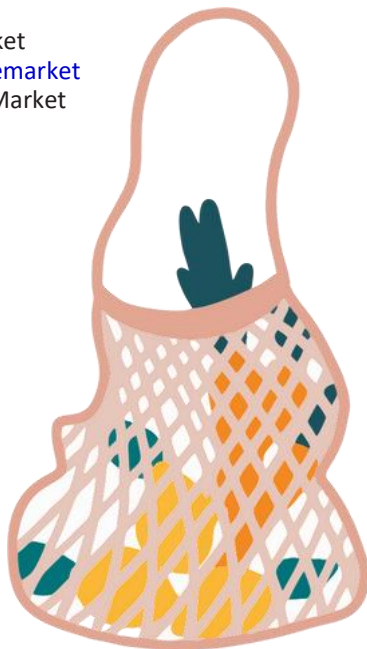


SPÉCIALITÉ	MAGASIN	SITE WEB
Chine	V & E's Convenience Plus	facebook.com/VEconvenience
Europe de l'est	Yummy Deli	yummyhalifax.ca bombayspices.ca
Asie du sud	Bombay Spices Syriana	https://www.bombayspices.ca/
Moyen-Orient	Market	facebook.com/syrianamarkethfx/
Viande halal	Al-Hilal Meat Shop	facebook.com/alhilalmeatshop

Marchés Fermiers

Trois marchés de producteurs sont également implantés dans le Comté de Colchester. Ils sont ouverts une fois par semaine. On y trouve des produits alimentaires et d'autres biens locaux.

Truro Farmers' Market
trurofarmersmarket.org
Portapique Farmers' Market
[facebook.com/portapiquemarket](https://www.facebook.com/portapiquemarket)
Tatamagouche Farmers' Market
tatafarmersmarket.com



Taxe de Vente

En Nouvelle-Écosse, la taxe de vente est appelée HST pour Harmonized Sales Tax ou Taxe de Vente Harmonisée TVH. Elle est appelée ainsi parce qu'elle combine une taxe fédérale de 5 % et une taxe provinciale de 10 %.

Les aliments de base que vous utilisez pour préparer vos repas à la maison sont exemptés de cette taxe. Cette taxe doit être payée sur les aliments prêts à être consommés, tels que les goûters et les repas cuisinés.

La taxe n'est normalement pas incluse dans le prix affiché. Attendez-vous à payer 15 % de plus à la caisse. Pour en savoir plus, allez sur novascotia.ca/finance. Cliquez sur « Taxation » (Fiscalité), puis choisissez « Tax 101 » et « HST ».



Services de Santé

08

Carte d'Assurance Maladie de Nouvelle-Écosse (carte MSI)

Vous pouvez obtenir une Carte d'Assurance Maladie de la Nouvelle-Écosse (MSI) si vous répondez à l'un de ces critères :

- Avoir la nationalité canadienne ou la résidence permanente.
- Résider à temps plein en Nouvelle-Écosse et y avoir un domicile permanent.
- Habiter en Nouvelle-Écosse 183 jours par année civile et être inscrit auprès de MSI.

Il faut une Carte d'Assurance Maladie de la Nouvelle-Écosse (carte MSI) pour bénéficier de soins gratuits à l'hôpital et dans les centres de soins de première ligne. Les personnes qui n'ont pas cette carte doivent payer pour ces services.

Pour demander une carte d'assurance maladie de Nouvelle-Écosse, appelez le Service des Inscriptions et des Renseignements de MSI au 1-800-563-8880. On vous demandera de prouver que vous habitez en Nouvelle-Écosse. Voici quelques exemples de documents que vous pourriez fournir :

- Un permis de conduire valide de Nouvelle-Écosse
- Un relevé de carte de crédit
- Un bulletin de salaire ou une lettre de votre employeur

MSI peut vous demander d'autres documents.



Une fois votre demande approuvée, une carte d'assurance maladie sera délivrée à chaque membre de votre famille. Cette carte doit être présentée avant de recevoir des soins de santé couverts.

Pour en savoir plus, allez sur https://novascotia.ca/dhw/msi/health_cards.asp

DÉFINITION

Fournisseur de soins primaires
En Nouvelle-Écosse, l'expression fournisseur de soins primaires désigne les personnes et les entités suivantes :

- Médecins de famille
- Cliniques de médecine familiale
- Cliniques de santé mobiles
- Infirmières praticiennes
- Cliniques de soins primaires
- Soins virtuels Nouvelle-Écosse
- Cliniques sans rendez-vous

CONSEIL :

Portez toujours sur vous votre carte d'Assurance Maladie de Nouvelle-Écosse signée. Présentez-la chaque fois que vous avez besoin de soins dans un hôpital ou un centre de soins primaires.

Soins Dentaires

Votre carte MSI ne couvre pas les soins dentaires. Plusieurs personnes bénéficient d'une assurance à ce titre par l'intermédiaire de leur employeur. Vous pouvez également souscrire une assurance dentaire privée.

Médicaments sur Ordonnance

MSI prend en charge uniquement les médicaments d'ordonnance administrés à l'hôpital. En Nouvelle-Écosse, il existe quelques programmes qui prennent en charge les médicaments d'ordonnance des personnes admissibles.

Pour en savoir plus, allez sur novascotia.ca/dhw/pharmacare

Certaines personnes bénéficient d'une assurance à ce titre par l'intermédiaire de leur employeur. Vous pouvez également souscrire une assurance médicaments privée.

Trouver un Médecin de Famille ou un Autre Fournisseur de Soins Primaires

Si vous n'avez pas de fournisseur de soins primaires attiré, inscrivez-vous dès que possible sur la liste d'attente.

Composez le 811 ou allez sur needfamilypractice.nshealth.ca.

Lorsqu'un fournisseur de soins accepte de nouveaux patients, les personnes de la région les plus haut placées sur la liste sont appelées en premier.

Pourquoi ai-je besoin d'un fournisseur de soins primaires?

Les fournisseurs de soins primaires s'occupent des soins de santé de base. Ils peuvent détecter les maladies à un stade précoce avant que vous soyez malade. Les fournisseurs de soins primaires peuvent vous envoyer chez un spécialiste si vous en avez besoin. Enfin, les fournisseurs de soins primaires veillent à la continuité des soins, ce qui signifie qu'ils connaissent :

- Vos antécédents médicaux;
- Les médicaments que vous prenez
- Vos réactions aux traitements qui vous ont été prescrits

Au Canada, les services de santé sont confidentiels, ce qui signifie que votre fournisseur de soins primaires doit avoir votre autorisation pour communiquer des informations sur votre santé à qui que ce soit.

Que puis-je faire si je n'ai pas de fournisseur de soins primaires ou s'il n'est pas disponible quand j'en ai besoin?

Si vous n'avez pas de fournisseur de soins primaires ou si vous avez besoin de soins lorsque le vôtre n'est pas disponible, vous pouvez contacter les ressources suivantes:

- 811
- Cliniques de soins primaires
- Soins virtuels Nouvelle-Écosse
- Pharmacies locales
- Services de santé mentale et d'aide face aux dépendances

811

Si vous êtes en souci pour un problème de santé qui ne relève pas de l'urgence, vous pouvez appeler le 811. Vous pouvez appeler à toute heure du jour ou de la nuit. Des infirmières immatriculées sont à votre disposition pour vous conseiller. Le 811 offre des services dans plus de 125 langues, dont le français, l'arabe, le cantonais, le chinois et le farsi.

Des informations de santé sur plus de 500 sujets sont disponibles sur 811.novascotia.ca.

Cliniques de Soins Primaires

Les cliniques de soins primaires suivantes offrent des services à diverses catégories de personnes. Certaines sont accessibles sans rendez-vous, d'autres nécessitent un rendez-vous. Il est préférable de consulter le site Web de ces cliniques ou de les contacter pour vérifier si elles peuvent vous recevoir.

Primary Care Clinic – Colchester (Clinique de Soins Primaires - Colchester)

316 Willow Street, Suite 205 Truro

Cette clinique n'offre pas de services sans rendez-vous. Vous devez prendre un rendez-vous. Les rendez-vous sont réservés aux personnes qui n'ont pas de fournisseur de soins primaires attribué. Pour réserver un rendez-vous, appelez le 902-843-2577 entre 9 h et 16 h, du lundi au vendredi.

Truro Walk-In Clinic (Truro Clinique sans rendez-vous)

68 Robie Street, Truro

La Truro Walk-In Clinic accepte les patients avec et sans rendez-vous.

Horaires :

Du lundi au vendredi de 17 h 30 à 20 h 30.

Samedi et dimanche de 11 h 30 à 14 h 30.

Pour demander un rendez-vous, composez le 902-893-3635.

Pour en savoir plus, allez sur truro-walk-in-clinic.edan.io

Millbrook Health Centre (Centre de Santé Millbrook)

Le Millbrook Health Centre offre des soins de santé et des informations de santé aux femmes vivant dans la communauté de Millbrook.

Appelez le 902-895-9468

Truro Sexual Health Centre (Centre de Santé Sexuelle de Truro)

Le centre de santé sexuelle de Truro est ouvert uniquement le mercredi soir, de 17 heures à 20 heures. Un rendez-vous est nécessaire pour obtenir des services de santé dans cet établissement.

Une liste de services est disponible sur ns.211.ca/services/truro-sexual-health-clinic

Pour demander un rendez-vous, appelez le 902-956-15505 ou écrivez à admin@trurosexualhealth.com





TROUBLE GETTING TO YOUR HEALTH CARE APPOINTMENTS?

Public Health is here to support you and can help arrange free transportation to non-urgent health care and wellness appointments.

For transportation support contact

Public Health:

Call (902) 893-5820 or email

PublicHealthTransportation@nshealth.ca



**48 hours notice is required*

Requests must be made Monday to Friday, 8 a.m.-4 p.m. (closed on holidays)

You shouldn't have to worry about how you will get to and from your health care and wellness appointments.

Public Health is partnering with local transportation companies to ensure all residents from Colchester, Cumberland, East Hants and Pictou counties, have access to free transportation to get to non-urgent health care appointments.

Call us today for support.

TROUBLE GETTING TO YOUR HEALTH CARE APPOINTMENTS?	VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À VOUS RENDRE À VOS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX?
Public Health is here to support you and can help arrange free transportation to non-urgent health care and wellness appointments.	La Santé Publique est là pour vous aider à organiser un transport gratuit pour vous rendre à des rendez-vous médicaux et de bien-être non urgents.
For transportation support contact Public Health:	Si vous avez besoin d'une aide pour ces déplacements, contactez la Santé Publique :
Call (902) 893-5820 or email PublicHealthTransportation@nshealth.ca	Composez le 902-893-5820 ou écrivez à PublicHealthTransportation@nshealth.ca
*48 hours notice is required	*Un préavis de 48 heures est nécessaire.
Requests must be made Monday to Friday, 8 a.m. – 4 p.m. (closed on holidays)	Les demandes doivent être formulées du lundi au vendredi de 8 h à 16 h (sauf fermé les jours fériés)
You shouldn't have to worry about how you will get to and from your health care and wellness appointments.	Vous ne devriez pas avoir à vous soucier de la façon dont vous vous rendrez à vos rendez-vous médicaux et de bien-être.
Public Health is partnering with local transportation companies to ensure all residents from Colchester, Cumberland, East Hants and Pictou counties, have access to free transportation to get to non-urgent health care appointments.	La Santé Publique collabore avec des entreprises de transport locales pour s'assurer que tous les habitants des Comtés de Colchester, Cumberland, East Hants et Pictou aient accès à un transport gratuit pour se rendre à leurs rendez-vous médicaux non urgents.
Call us today for support.	Appelez-nous aujourd'hui pour obtenir de l'aide.



Soins Virtuels

Si vous êtes sur la liste « besoin d'un cabinet de médecine familiale », vous pouvez obtenir des soins gratuits en ligne auprès d'un fournisseur de soins primaires. Pour bénéficier de ces soins, vous devez avoir enregistré une adresse courriel au 811. Pour vous inscrire à ce service, il suffit d'aller sur virtualcares.ca

Pharmacies Locales

Les pharmaciens peuvent faire bien plus que de remplir des ordonnances. Ils peuvent également :

- Renouveler certaines ordonnances
- Évaluer certains problèmes mineurs tels que les allergies, la toux, les nausées, les maux de tête légers, etc.
- Proposer des substitutions ou des adaptations de médicaments
- Suivre des médicaments

Les pharmaciens peuvent demander des honoraires pour certains de ces services.

Pour en savoir plus, allez sur pans.ns.ca

Pharmacie Lawtons

Une clinique sans rendez-vous est installée dans la Pharmacie Lawtons, située sur Willow Street à Truro. Cette clinique fonctionne selon le principe du premier arrivé, premier servi. Ce service est payant.

Services de Santé Mentale

Service de Santé Mentale et d'Aide face aux Dépendances

Si vous pensez avoir besoin de soins de santé mentale dans un hôpital, vous pouvez appeler ce service vous-même, mais un fournisseur de soins primaires peut aussi le faire pour vous. Des interprètes parlant plusieurs langues sont disponibles. Appelez le 1-855-922-1122.

Pour en savoir plus, allez sur <https://mha.nshealth.ca/fr/aide>

Ligne provinciale d'écoute sur la santé mentale et les dépendances

Si vous traversez une crise de santé mentale, appelez ce numéro : 1-888-429-8167

Jeunesse, J'écoute

Jeunesse, J'écoute offre des services de counselling et de soutien aux jeunes du Canada en situation de crise. Appelez le 1-800-668-6868 ou texte « PARLER » au 686868 pour entrer en contact avec une personne qualifiée face aux situations de crise. Toutes les conversations sont privées.

Pour en savoir plus, allez sur jeunessejecoute.ca

« Surmonter » chez Jeunesse, J'écoute

Le programme Surmonter offre un soutien de santé mentale en ligne ou par texto aux jeunes Noirs. Texte SURMONTER au 686868 pour entrer en contact avec une personne qualifiée face aux situations de crise. Toutes les conversations sont privées.

Pour en savoir plus, allez sur <https://jeunessejecoute.ca/information/soutien-pour-les-jeunes-noirs-surmonter-propulse-par-jeunesse-jecoute/>

Urgences

911

Appelez le 911 dès que vous pensez que la vie d'une personne est en danger. Aucune carte SIM n'est nécessaire. Au Canada, tous les téléphones mobiles peuvent appeler le 911. Des interprètes sont à votre disposition dans 170 langues. Appelez et demandez votre langue.

Lorsque vous appelez le 911, vous êtes mis en relation avec les Services Médicaux d'Urgence. Une ambulance et des auxiliaires médicaux viendront à vous. Lorsqu'ils seront à vos côtés, ils pourront :

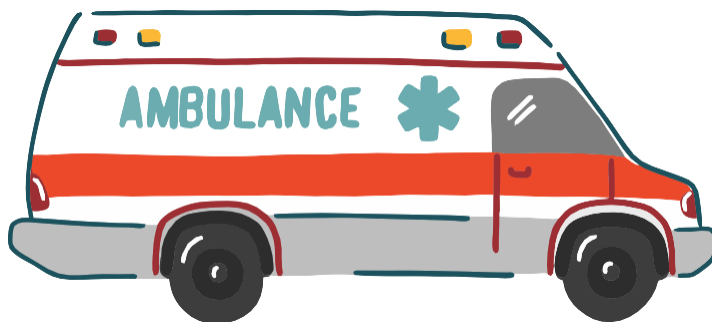
- Évaluer vos besoins médicaux
- Vous administrer un traitement d'urgence sur le champ si nécessaire
- Vous amener à l'hôpital si nécessaire

Conseils lorsque vous appelez le 911

Essayez de rester calme et donnez les informations suivantes :

- Votre nom
- Adresse de l'urgence, incluant le nom de la ville
- Votre numéro de téléphone
- La raison de votre appel

Suivez les instructions que l'on vous donnera.



Urgences de l'Hôpital

Présentez-vous aux urgences lorsque vous avez besoin d'une aide médicale immédiate, mais pas d'une ambulance. Le personnel sur place se chargera d'évaluer vos besoins. Les blessures et les maladies les plus graves sont traitées en premier.

Vous pouvez vous rendre au service des Urgences du Colchester East Hants Health Centre, situé au 600 Abenaki Road, à Truro.

Autres ressources médicales

healthynovascotia.ca

healthynovascotia.ca vous offre une multitude d'informations pour mener une vie saine. Vous pouvez même participer à des séances de bien-être.

Informations de grossesse et de maternité

Vous devez contacter votre fournisseur de soins primaires dès que vous savez que vous êtes enceinte pour organiser vos soins avant et après l'accouchement. Vous aurez accès à des cours prénataux, ce qui constitue un excellent moyen de rencontrer d'autres nouveaux parents. Vous aurez aussi droit à des informations sur les sujets suivants :

- Santé sexuelle
- Grossesse
- Développement prénatal
- Accouchement
- Allaitement maternel

Votre fournisseur de soins peut également vous indiquer comment déclarer la naissance de votre enfant et obtenir un acte de naissance officiel.

Lillian Fraser Memorial Hospital (Hôpital Mémorial Lillian Fraser)

Adresse : 110 Blair Avenue, Tatamagouche.

Cet hôpital dispose d'un centre de traitement d'urgence pour les problèmes de santé qui ne mettent **pas** la vie en danger.

Pour demander un rendez-vous, composez le 902-657-2382. Il se peut qu'il y ait quelques places de rendez-vous de dernière minute.

Horaire :

Du lundi au vendredi, de 8 heures à 16 heures

Fins de semaine, de 8 heures à 19 heures

Congés de maternité

Si vous êtes enceinte et que vous travaillez, il est possible que vous puissiez bénéficier d'un congé payé par votre employeur. L'Assurance-Emploi (AE) offre des prestations aux parents admissibles qui attendent un enfant ou qui viennent d'en avoir un.

Pour en savoir plus, allez sur canada.ca et saisissez « congé de maternité » dans la case de recherche.



Services d'Urgence

09

911

Appelez le 911 uniquement en cas d'urgence, c'est-à-dire dès que vous pensez que la vie, la sécurité ou les biens d'une personne sont en danger. De l'aide sera envoyée sur place immédiatement. Aucune carte SIM n'est nécessaire. Au Canada, tous les téléphones mobiles peuvent appeler le 911. Des interprètes sont à votre disposition dans 170 langues. Appelez et demandez votre langue.

Le 911 donne accès aux services suivants :

Services Médicaux d'Urgence, Ambulances

Si vous avez une urgence médicale et que vous avez besoin d'une aide immédiate, une ambulance et des auxiliaires médicaux se rendront sur place. Lorsqu'ils seront à vos côtés, ils pourront :

- Évaluer vos besoins médicaux
- Vous administrer un traitement d'urgence sur le champ si nécessaire
- Vous amener à l'hôpital si nécessaire

Service d'Incendie

Votre service local d'incendie enverra des camions et des pompiers pour éteindre le feu. S'il y a un incendie près de vous, tout le monde doit évacuer les lieux et attendre dans un endroit sûr. Ne retournez pas dans le bâtiment tant que le service d'incendie ne vous en a pas donné l'autorisation.

Conseils Lorsque Vous Appelez le 911

Essayez de rester calme et donnez les informations suivantes :

- Votre nom
- Adresse de l'urgence, incluant le nom de la ville ou du village
- Votre numéro de téléphone
- La raison de votre appel

Suivez les instructions que l'on vous donnera.

Services de Police

La police interviendra si votre sécurité ou vos biens sont en danger. Le service de police de Truro dessert la municipalité de Truro. La GRC (Gendarmerie Royale du Canada) dessert le Comté de Colchester à l'extérieur de Truro.



Colchester Ground Search and Rescue (Équipe de Recherche et de Sauvetage de Colchester)

L'équipe de recherche et de sauvetage est constituée de bénévoles formés pour retrouver des personnes perdues dans la nature. Ses membres ont reçu une formation de secourisme. Ils peuvent stabiliser une personne blessée et l'emmener en toute sécurité vers les soins médicaux appropriés.

Pour en savoir plus, allez sur colchestersar.ca





Logement

10

Logement temporaire

Dès votre arrivée au Canada, vous aurez besoin d'un endroit où habiter. Beaucoup s'installent d'abord temporairement, jusqu'à ce qu'ils puissent louer ou acheter un logement permanent.

Les possibilités de logement temporaire sont variées :

- Serloger chez votre famille ou amis
- Séjourner dans un hôtel ou une location de vacances comme Airbnb ou VRBO

Hôtels

La plupart des hôtels proposent des chambres privées avec salle de bains. Elles disposent également d'un téléphone, d'une télévision et d'une connexion Internet.

Certaines chambres d'hôtel disposent d'une petite cuisine, ce qui vous permettra d'économiser, car vous pourrez préparer vos repas au lieu d'aller au restaurant.

Logement Permanent

Avant de choisir où habiter, réfléchissez aux points suivants :

- Votre lieu de travail
- Proximité des écoles
- Moyens de transport vers le travail et l'école
- Type d'environnement où vous désirez vivre

Le Bureau de l'Immigration de Nouvelle-Écosse pourra vous aider à trouver un logement à Truro et dans le Comté de Colchester.

Pour en savoir plus, allez sur novascotiainmigration.com/live-here/housing

Vous pouvez également contacter un organisme local d'aide à l'installation pour qu'il vous aide à trouver un logement.

Voir la section 3 de ce guide « Services aux arrivants ».



Louer un Logement

La plupart des appartements ont une ou 2 chambres à coucher. Certains en ont 3. Si vous avez une famille nombreuse, vous préférerez peut-être louer une maison.

Si vous louez un logement, vous êtes locataire ou « tenant » en anglais. La personne ou l'entreprise qui vous loue un logement s'appelle un propriétaire ou « landlord » en anglais. Le contrat que vous signez avec votre propriétaire s'appelle un bail ou « lease » en anglais.

Conseils du Bureau de l'Immigration de Nouvelle-Écosse Pour Trouver un Logement Locatif

- Si vous n'êtes pas à l'aise en anglais, faites-vous accompagner d'une personne parlant anglais pour visiter le logement. Programmez des visites pendant la journée, lorsqu'il est plus facile de voir les dégradations.
- Demandez au propriétaire s'il y a des réparations à faire.
- Dressez une liste des dommages avant de signer ou d'accepter quoi que ce soit. Faites également signer la liste par le propriétaire.
- Annexe la liste au bail afin que le propriétaire ne vous accuse pas pour ces dommages.
- Demandez si le loyer comprend des services. Par exemple:
 - Eau
 - Électricité
 - Chauffage

Avant d'emménager dans un logement locatif

- Vérifiez s'il existe une limite au nombre de personnes autorisées à y vivre.
- Demandez si les animaux de compagnie sont autorisés.
- Préparez les documents suivants :
 - Preuve de revenus
 - Curriculum vitae
 - Références

Il est possible que l'approbation de votre demande tarde un peu à venir.

CONSEIL :

Avant d'emménager dans un logement locatif, prenez des notes et des photos des dommages que vous constatez. Vous pouvez en avoir besoin pour prouver à votre propriétaire que ces dommages ne soient pas de votre faute.

Droits et responsabilités des locataires et des propriétaires

Si vous louez un logement, vous signerez un bail décrivant les conditions à respecter par les deux parties: le locataire et le propriétaire. Par exemple, vous êtes tenu de payer votre loyer chaque mois et de réparer les dommages que vous causez. Votre propriétaire est responsable :

- De l'entretien quotidien
- Des réparations
- De réparer les dommages des locataires précédents

REMARQUE : Un propriétaire a le droit de vous demander combien vous gagnez. Un propriétaire peut refuser de vous louer un logement :

- S'il croit que vous n'avez pas assez d'argent
- S'il croit que vous ne pourrez pas payer le loyer tous les mois

Discrimination

La loi interdit aux propriétaires de refuser de vous louer un logement ou de vous traiter différemment pour une des raisons suivantes :

- Votre âge
- Votre handicap
- Votre race, votre couleur de peau, votre nationalité ou votre pays de naissance
- Votre religion
- Votre sexe, votre orientation sexuelle, votre identité de genre, votre expression de genre ou votre état civil
- La composition de votre famille, par exemple si vous avez des enfants
- La provenance de vos revenus, par exemple, si vous bénéficiez d'une aide gouvernementale.

Si vous pensez qu'un propriétaire exerce de la discrimination envers vous, vous pouvez porter plainte auprès de la Commission des Droits de la Personne.

Téléphone : 1-877-269-7699

Courriel : hrcinquiries@gov.ns.ca

Sous-location d'un logement

Lorsque vous signez un bail, vous êtes juridiquement tenu d'en respecter les conditions pendant toute la durée convenue. Si vous devez déménager avant la fin du bail, il est possible que vous deviez trouver quelqu'un pour reprendre le reste de votre bail. C'est ce qu'on appelle une sous-location. Vous pouvez sous-louer un logement uniquement si le propriétaire l'autorise.

Ressources

Les ressources suivantes vous permettront d'en savoir plus sur vos droits et responsabilités en tant que locataire :

Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL)

La SCHL peut vous fournir de nombreuses informations utiles :

- Éléments de réflexion avant de louer
- Types de logements locatifs au Canada
- Trouver ou annoncer un logement locatif
- Visiter un logement locatif
- Contrats de location
- Signer un bail
- Vérifications de crédit et problèmes de crédit
- Paiements de loyer et dépôts de garantie
- Colocataires et animaux de compagnie

Pour en savoir plus, allez sur le site cmhc-schl.gc.ca et cliquez sur « Consommateurs », puis sur « Louer un logement ».

Aide juridique

Allez sur nslegalaid.ca. Dans le menu en haut, cliquez sur « Legal Information » (Informations juridiques) puis dans le volet de droite, cliquez sur « Residential Tenancy » (Baux résidentiels).

Legalinfo.org

Ce site Web propose des informations juridiques sur divers sujets. Pour trouver des informations sur vos droits et responsabilités en tant que locataire, cliquez sur « Housing » (Logement), puis sur « Residential Tenancies Help » (Aide sur les baux d'habitation) ou « Tenant Rights Guides » (Guides sur les droits des locataires).

Programme sur la location à usage d'habitation de la Nouvelle-Écosse

Tapez « Programme sur la location à usage d'habitation en Nouvelle-Écosse » dans votre moteur de recherche.

Ce site Web contient plusieurs ressources utiles aux propriétaires et aux locataires :

- Modifications des lois en vigueur
- Politiques
- Formulaires
- Droits et responsabilités





Services Publics de votre Logement

L'eau, l'électricité et le chauffage fournis à votre domicile constituent ce que l'on appelle les services publics (ou « Utilities » en anglais). Certains loyers incluent ces services, d'autres pas et vous devez alors les payer séparément. Si vous payez vos services publics, créez des comptes chez les fournisseurs de ces services au moins une semaine avant d'emménager. Vous pouvez généralement le faire par téléphone ou en ligne.

Électricité

En Nouvelle-Écosse, nous utilisons l'électricité pour chauffer nos maisons ainsi que pour nous éclairer et faire fonctionner nos électroménagers. Si votre logement est chauffé à l'électricité, vous l'achèterez à Nova Scotia Power. Pour en savoir plus, allez sur nspower.ca

Chauffage

D'autres sources d'énergie sont aussi utilisées pour le chauffage :

- Gaz naturel
- Mazout
- Gaz propane
- Énergie solaire
- Bois
- Thermopompes

De nombreux fournisseurs locaux sont disponibles pour ces sources d'énergie. Certaines sont plus coûteuses que d'autres.

Assurance

Certains propriétaires exigent que vous souscriviez une assurance pour protéger votre logement et vos biens. C'est ce qu'on appelle l'assurance locataire (ou Tenants Insurance en anglais). Même si votre propriétaire ne l'exige pas, il est conseillé d'en avoir une. Elle pourrait notamment vous payer un logement temporaire en cas d'incendie.

Câblodistribution et Internet

De nombreuses entreprises proposent des services de télévision par câble et d'Internet à Truro et dans le Comté de Colchester. Les plus grandes entreprises sont Bell Aliant et Eastlink. D'autres entreprises peuvent aussi être contactées :

- Seaside Internet
- TNC Wireless
- Xplornet
- Citywide Communications
- Purple Cow
- etc.

Téléphone

Il existe 2 types de services téléphoniques en Nouvelle-Écosse : les téléphones mobiles et les téléphones fixes. Un téléphone fixe est un téléphone relié à un câble dans votre maison. De plus en plus de personnes en Nouvelle-Écosse délaissent le téléphone fixe. Les téléphones mobiles sont souvent préférés.

Les entreprises suivantes proposent des forfaits de téléphonie mobile :

- Bell Mobilité
- Eastlink
- Koodo
- Rogers
- Telus
- Virgin

Renseignez-vous pour obtenir le meilleur service dans votre région au meilleur prix.

CONSEIL :

Vérifiez que le service est disponible dans votre région. Certains secteurs ruraux de la Nouvelle-Écosse n'ont pas accès à un service Internet à haute vitesse.

Acheter un Logement

La Société Canadienne d'Hypothèques et de Logement (SCHL) fournit aux nouveaux arrivants des informations en 7 langues sur les sujets suivants :

- Achat d'un premier logement
- Choses à surveiller lors de l'achat d'un logement
- Faire une offre et conclure la transaction
- Choisir la meilleure hypothèque
- Conseils à suivre si vous avez de la difficulté à effectuer vos versements hypothécaires

La SCHL publie également un cahier de travail pour l'achat d'une maison couvrant notamment les sujets suivants :

- Trouver une maison adaptée à vos besoins
- Montant que vous pouvez vous permettre
- Sources de conseils utiles

Pour en savoir plus, allez sur cmhc-schl.gc.ca et cliquez sur les liens dans l'ordre suivant :

1. Consommateurs
2. Acheter une maison
3. Nouveaux arrivants
4. Choisissez une langue

Impôt Foncier

Tous les propriétaires fonciers paient des taxes municipales. Selon votre lieu de résidence, vous devrez peut-être payer séparément les services suivants :

- Pompiers
- Police
- Égouts
- Collecte des déchets solides tels que les ordures ménagères, compost et recyclage

Vous pouvez payer votre impôt foncier par l'intermédiaire de votre banque dans le cadre de votre hypothèque. Mais vous pouvez aussi payer séparément. Les factures d'impôt foncier sont généralement envoyées une ou deux fois par an.

Eau et Égouts

Si vous habitez en ville, vos services d'eau et d'égout sont gérés par votre ville. Ces services sont généralement payés séparément. Il est possible que vous deviez créer un compte pour payer vos factures d'eau, selon votre lieu de résidence.

Certaines municipalités n'offrent pas de service d'aqueduc. Certains dépendent de l'eau de puits. Si vous avez un puits sur votre terrain, vous devez savoir où il se trouve. Vous devez également savoir s'il s'agit d'un puits foré ou creusé. Si vous n'êtes pas raccordé à un réseau d'égouts municipal, votre terrain doit avoir une fosse septique. Vous devez savoir quel type de fosse septique vous avez et où elle se trouve.

Plusieurs résidents de la municipalité du Comté de Colchester ont leur propre puits et une fosse septique.

Gestion des Déchets

Colchester Waste Resource Management (CWRM) collecte les déchets résidentiels toutes les deux semaines, ce qui comprend les ordures ménagères, les matières recyclables et les matières compostables.

Tri sélectif

Vous devez trier vos déchets avant de les déposer à la collecte. Vous pouvez télécharger une application gratuite qui vous dira :

- Quoi jeter dans les différents bacs
- Dates de ramassage et quoi?
- Elle vous rappellera également de sortir vos déchets.

Pour en savoir plus, allez sur colchester.ca/sorting-guides.



Éducation

11

Si vous avez des enfants de 5 à 18 ans, vous devez veiller à leur éducation. Vous avez alors 3 choix :

- Envoyer vos enfants à l'école publique. Au Canada, les écoles publiques sont gratuites.
- Envoyer vos enfants à l'école privée. Les établissements privés facturent des frais de scolarité. Certains sont plus coûteux que d'autres.
- Scolariser vos enfants chez vous. Pour en savoir plus sur la scolarisation des enfants chez eux, allez sur ednet.ns.ca/homeschooling



Écoles Publiques - Prématernelle à la 12^e année

Les écoles publiques éduquent les enfants et les adolescents de 4 à 18 ans.

Le programme des enfants de 4 ans est appelé prématernelle (pre-primary en anglais). Il s'agit d'un programme facultatif pour les parents qui souhaitent envoyer leurs jeunes enfants à l'école.

Le système scolaire débute officiellement à la maternelle (grade primary en anglais). Pour être admis, les enfants doivent avoir 5 ans au plus tard le 31 décembre de l'année scolaire, ce qui signifie que pour que votre enfant puisse fréquenter l'école publique cette année, il devra avoir au moins 5 ans avant le 31 décembre. Il est possible qu'un enfant ait 4 ans lorsqu'il entre à l'école s'il atteint 5 ans durant les premiers mois qui forment la première moitié de l'année scolaire.

Calendrier Scolaire

L'année scolaire commence au plus tôt le 1^{er} septembre. Elle se termine au plus tard le 30 juin. Les écoles sont ouvertes du lundi au vendredi.

Les écoles sont fermées les jours suivants :

- Fête du Travail – le premier lundi de septembre
- Action de Grâce – le deuxième lundi d'octobre
- Jour du Souvenir – le 11 novembre
- Vacances de Noël – 5 à 10 jours de semaine comprenant le jour de Noël et le jour de l'An
- Journée du patrimoine – le troisième lundi de février
- Relâche de mars – généralement la troisième semaine de mars
- Vendredi Saint et lundi de Pâques – le vendredi et le lundi entourant le dimanche de Pâques. Le dimanche de Pâques est le dimanche qui suit la première pleine lune après l'équinoxe de printemps.
- Fête de la Reine (« Victoria Day » en anglais) – le lundi précédant le 25 mai.
- Vacances d'été – commençant au plus tard le 1^{er} juillet et se terminant au plus tôt le 31 août

Les enfants auront également des jours de congé pour les journées pédagogiques et les entretiens parents-enseignants.

Inscription de vos Enfants à l'École Publique

Avant d'inscrire vos enfants à l'école publique, vous devez décider si vous souhaitez leur donner un enseignement en anglais ou en français.

Si vous désirez les scolariser en anglais, contactez le Chignecto Central Regional Centre for Education (CCRCE). Il n'y a aucun critère d'admission. [Voir les autres programmes du CCRCE.](#)

Si vous désirez les scolariser en français, contactez le Conseil scolaire acadien provincial (CSAP). Des critères d'admission doivent être respectés. [Voir L'École acadienne de Truro.](#)

Le CCRCE ou le CSAP évaluera les besoins de votre enfant pour déterminer :

- Son niveau scolaire
- S'il a besoin d'aide dans certaines matières (ex. : anglais ou français).

Pour en savoir plus, allez sur ccrce.ca ou sur csap.ca

CONSEIL

À Truro et dans le Comté de Colchester, YREACH peut vous aider à inscrire vos enfants à l'école. Le centre peut également vous aider à communiquer avec l'école si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Autres Programmes du CCRCE

Le CCRCE propose 2 programmes très prisés des parents :

- Immersion en Français – Plusieurs niveaux d’immersion en français sont proposés dans différentes écoles de la région. Pour en savoir plus, allez sur ccrce.ca et saisissez « French immersion » dans la case de recherche.
- Programme du Baccalauréat International – Ce programme d’études pré-universitaires très rigoureux s’adresse aux jeunes de 16 à 19 ans. Pour en savoir plus, allez sur ccrce.ca et saisissez « international baccalaureate » dans la case de recherche.

École Acadienne de Truro

L’École Acadienne de Truro est la seule école publique en français langue maternelle à Truro et dans le Comté de Colchester. Tous les cours de cette école sont donnés en français. Les enfants inscrits dans cette école sont censés parler français à la maison. Cette école n’offre pas de programme d’immersion en français.

Critères d’Admission

Deux catégories de critères d’admission sont en vigueur. La première s’applique sur la base de droits garantis à certains parents. La deuxième porte sur une autorisation accordée aux enfants qui répondent à certains paramètres.

Parents Ayant Le Droit d’Envoyer Leurs Enfants à une École Publique Française

Pour bénéficier de ce droit, les parents doivent être citoyens canadiens et répondre à au moins un des critères suivants :

- Le français est la première langue qu’ils ont apprise et qu’ils utilisent encore.
- Ils ont fréquenté une école primaire française.
- Un de leurs enfants a été ou est encore scolarisé dans une école primaire ou secondaire en français langue maternelle.

Enfants Pouvant Être Autorisés à Fréquenter une École du CSAP

Les enfants désirant fréquenter une école du CSAP doivent remplir au moins un des critères suivants pour obtenir l’autorisation :

- Les grands-parents parlent ou ont parlé le français de leur vivant et les parents s’engagent à promouvoir le français tout au long de la scolarité de l’enfant.
- L’enfant peut parler, lire et écrire en français conformément à son niveau scolaire et vit dans un foyer où l’on parle français. Ce critère s’applique uniquement aux enfants dont les parents ne sont pas nés au Canada.
- L’enfant participe à un programme d’échange international et parle, lit et écrit en français conformément à son niveau scolaire.
- L’enfant vit avec quelqu’un qui a le droit de l’envoyer à l’école en français même si ses parents biologiques n’ont pas ce droit.

Transport des Écoles Publiques

Selon la distance qui sépare le domicile de votre enfant de son école, il devra marcher ou prendre un autobus. Voici quelques exemples :

- École primaire – de la maternelle à la 6^e année
 - Si vous habitez à 1,6 km ou moins de l’école, votre enfant marchera
 - Si vous habitez à plus de 1,6 km de l’école, votre enfant prendra un autobus
- École Secondaire : Junior High, Middle School et High School, de la 7^e à la 12^e année
 - Si vous habitez à 2,4 km ou moins de l’école, votre enfant marchera
 - Si vous habitez à plus de 2,4 km de l’école, votre enfant prendra un autobus

Écoles Privées

Bridgeway Academy (Académie Bridgeway)

L'académie Bridgeway propose des programmes pour les enfants, les parents et les professionnels qui cherchent à aider les jeunes ayant des besoins variés d'apprentissage, d'organisation, de vie sociale et de comportement.

Pour en savoir plus, allez sur <https://bridgeway-academy.com/>

Colchester Christian Academy (Académie Chrétienne de Colchester)

L'académie Chrétienne de Colchester offre une éducation Chrétienne de la maternelle à la 12^e année dans le secteur Bible Hill.

Pour en savoir plus, allez sur colchesterchristianacademy.ca/



Centres de Jour et Programmes de Garde

La journée d'école publique comprend 5 heures de classe. La journée commence généralement au plus tôt à 8 heures et se termine au plus tard à 15 heures. Les parents qui travaillent à l'extérieur de leur domicile ont généralement besoin que quelqu'un s'occupe de leurs enfants avant ou après l'école.

Programme de Garde Avant et Après l'École

Le Programme de Garde Avant et Après l'École s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans. Ce programme est payant. Plusieurs écoles de Truro et du Comté de Colchester proposent un tel programme.

Pour en savoir plus, allez sur ccrce.ca et saisissez « before & after school program » (programme de garde avant et après l'école) dans la case de recherche.

Club BGC

Le club BGC de Truro et Colchester accepte les enfants de 5 à 18 ans. Les activités ont lieu les jours suivants :

- Les jours de semaine après l'école
- Certaines soirées
- Certaines fins de semaine
- Toute la journée lorsqu'il n'y a pas d'école

Pour en savoir plus, appelez le (902) 895-5008 ou allez sur bgctruro.ca

Répertoire des Établissements de Garde d'Enfants Agréés en Nouvelle-Écosse

La Province de la Nouvelle-Écosse a mis en place une base de données consultable sur les établissements de garde d'enfants. Pour en trouver un dans votre région, saisissez « Directory of licensed child care facilities Nova Scotia » (Répertoire des établissements de garde d'enfants agréés en Nouvelle-Écosse) dans votre moteur de recherche. Remplissez le formulaire en ligne. Vous verrez une liste de services de garde d'enfants. Lorsque vous cliquez sur le nom d'un établissement, son numéro de téléphone s'affiche. Vous pouvez ensuite téléphoner pour déterminer si cet établissement répond à vos besoins.





Camps de Jour Estivaux

Les groupes suivants offrent des camps de jour estivaux :

- Organismes communautaires
- Municipalités
- Les églises locales
- Centres de loisirs

Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre groupe d'accueil local ou écrivez à info@tcwelcomenetwork.com

Études Postsecondaires

Après avoir obtenu leur diplôme de fin d'études secondaires, les jeunes peuvent s'inscrire à l'université ou dans un collège communautaire.

Universités

Neuf universités sont implantées en Nouvelle-Écosse, dont une à Truro, qui héberge le campus d'agriculture de l'Université Dalhousie. Ce campus offre les seuls programmes universitaires en agriculture du Canada Atlantique.

Pour en savoir plus, allez sur dal.ca/faculty/agriculture.html

Six universités sont implantées à Halifax, à seulement une heure de route :

- [The Atlantic School of Theology](#)
- [Dalhousie University](#)
- [Mount Saint Vincent University](#)
- [NSCAD University](#)
- [Saint Mary's University](#)
- [University of King's College](#)

Trois autres universités sont établies à moins de deux heures de route de Truro :

- [Acadia University à Wolfville](#)
- [St. Francis Xavier University à Antigonish](#)
- [Mount Allison University à Sackville, Nouveau-Brunswick](#)

Collèges Communautaires

Le Nova Scotia Community College (NSCC) est implanté sur 14 campus en Nouvelle-Écosse. Ces campus proposent des programmes débouchant sur un diplôme et sur un certificat. La plupart des programmes d'études durent 2 ans.

Le campus de Truro propose 17 programmes à temps plein, notamment en Administration des Affaires, en Animation Numérique et en Services Sociaux. Des programmes sont aussi offerts aux adultes qui veulent renforcer leurs compétences. Pour en savoir plus, allez sur nssc.ca





Éducation des Adultes

Les adultes qui n'ont pas terminé l'école primaire ou secondaire peuvent poursuivre leurs études grâce à la Colchester Adult Learning Association. Plusieurs cours gratuits sont offerts :

- Lecture
- Écriture
- Mathématiques
- Communications
- Vie numérique
- Cybersécurité
- Préparation à l'emploi
- Préparation au test d'équivalence de l'enseignement secondaire (GED)

Pour en savoir plus, allez sur gocala.ca.

Formations d'Apprenti

Un apprenti est une personne qui apprend un métier spécialisé dans le cadre d'une formation en milieu professionnel. Pour devenir apprenti, vous devez travailler dans l'un des 70 métiers du programme. La liste est disponible sur le site Web de la Nova Scotia Apprentice Agency (NSAA).

Des excellentes possibilités de travail sont nombreuses pour les nouveaux arrivants qui exercent un métier spécialisé. Les personnes ayant une attestation de compétence d'un métier spécialisé sont très sollicitées en Nouvelle-Écosse.

Pour en savoir plus, allez sur nsapprenticeship.ca

Des informations sont également disponibles sur novascotiaworks.ca

Ressources pour les Familles Ayant des Enfants

12

Ressources Financières

Élever des enfants peut coûter cher, mais les gouvernements du Canada et de la Nouvelle-Écosse ont des programmes pour alléger ce fardeau. Certains s'adressent à toutes les familles, d'autres seulement à celles ayant des revenus modestes.

L'Agence du Revenu du Canada (ARC) gère les programmes suivants :

- Allocation Canadienne pour Enfants (ACE) (The Canada Child benefit (CCB)). Un versement mensuel non imposable est fait aux familles admissibles pour les aider à subvenir aux besoins de leurs enfants de moins de 18 ans.
- Allocation pour enfants de Nouvelle-Écosse (Nova Scotia Child Benefit). Un versement mensuel non imposable est fait aux familles à revenus modestes pour les aider à subvenir aux besoins de leurs enfants.
- Crédit de TPS/TVH. Ce programme verse un montant 4 fois par an aux personnes et aux familles à faibles revenus. Il vise à restituer une partie de la taxe de vente harmonisée (TVH) que les Néo-Écossais paient lorsqu'ils achètent des biens et des services dans la province.
- Crédit d'impôt de coût de la vie en Nouvelle-Écosse. Ce programme vise aussi à restituer une partie de la taxe de vente harmonisée (TVH) que les Néo-Écossais paient lorsqu'ils achètent des biens et des services dans la province. Ce montant est lui aussi non imposable.

Pour en savoir plus, allez sur Canada.ca

Ressources Familiales

Que vous envisagiez de fonder une famille ou que vous en ayez déjà une, il est bon de savoir que des aides sont disponibles. Le Centre de Ressources Familiales Maggie's Place offre des programmes et des services gratuits aux familles de Truro et du Comté de Colchester. Si vous êtes enceinte ou si vous avez des enfants de 18 ans ou moins, le centre a un programme pour vous.

Voici un échantillon des programmes disponibles :

- Programmes prénataux
- Visites à domicile des familles ayant des enfants de 18 ans ou moins
- Choisir un siège auto ou un siège rehausseur et conseils d'installation
- Le centre fournit gratuitement des sièges d'auto aux parents ne pouvant pas en acheter.

Pour en savoir plus, allez sur maggiesplace.ca



Services de Garde d'Enfants

La plupart des parents doivent reprendre le travail avant que leurs enfants puissent commencer l'école. Heureusement, il existe de nombreux services de garde d'enfants à Truro et dans le Comté de Colchester. Certains centres acceptent les nouveau-nés. Certains acceptent les enfants dès 3 mois. Mais la plupart des centres préfèrent attendre que les enfants aient au moins 18 mois.

Voici quelques possibilités de services de garde d'enfants que vous trouverez à Truro et dans le Comté de Colchester :

- Centres de garde d'enfants financés par l'État
- Garderies privées
- Soins à domicile pour les nourrissons et les enfants en bas âge
- Services de garde non agréés où votre enfant est gardé à votre domicile ou chez quelqu'un d'autre
- Services de garde après l'école pour les enfants d'âge scolaire

Plusieurs centres de jour offrent un service de garde après l'école et des horaires flexibles. Vous pouvez ainsi déposer vos enfants plus tôt ou les reprendre plus tard si nécessaire.

CONSEIL : Il se peut que certains centres aient une liste d'attente. Commencez à chercher un service de garde d'enfants le plus tôt possible.

Pour en savoir plus, allez sur ednet.ns.ca. Cliquez d'abord sur « Early Learning and Child Care (ELCC) ». Puis cliquez sur « Child Care / Information for Families ».





Emplois et Revenus

13

La recherche d'un emploi constitue une priorité pour de nombreux nouveaux arrivants. Si c'est votre cas, votre organisme local d'accueil pourra vous orienter vers les ressources et les aides dont vous avez besoin.

Pour obtenir l'emploi que vous souhaitez vraiment, il vous faut trois choses :

- Obtenir un Numéro d'Assurance Sociale (NAS).
- Des qualifications conformes aux normes canadiennes.
- Accumuler de l'expérience canadienne.

Votre NAS est confidentiel.

Ne l'utilisez pas dans les situations suivantes :

- Pour prouver votre identité
- Pour postuler à un emploi
- Pour donner à un propriétaire potentiel

Renseignez-vous sur les façons de protéger votre NAS. Allez sur Canada.ca et saisissez NAS (en majuscules) dans la case de recherche.

Numéro d'Assurance Sociale (NAS)

Demandez un NAS pour chaque personne de votre famille, y compris les enfants. Ce numéro permet de travailler au Canada. Il permet également à tous les membres de votre famille de recevoir des services gouvernementaux.

Pour savoir comment demander un NAS, allez sur Canada.ca et saisissez « Numéro d'Assurance Sociale » dans la case de recherche.

Vérifiez si vos Qualifications Sont Reconnues

Selon la voie que vous avez suivie pour immigrer au Canada, vous pourriez être autorisé ou non à travailler ici. Certains emplois exigent des qualifications respectant des normes canadiennes.

Vous pouvez commencer à faire reconnaître vos titres de compétences avant votre arrivée au Canada. Pour en savoir plus, allez sur canada.ca et saisissez « Programme de reconnaissance des titres de compétences étrangers » dans la case de recherche.

En Nouvelle-Écosse, le Ministère du Travail, des Compétences et de l'Immigration publie une liste des organismes qui réglementent des professions ou des métiers dans la province. Vous n'avez qu'à cliquer sur l'organisme qui vous intéresse pour connaître les règles à suivre pour faire reconnaître vos qualifications.

Pour en savoir plus, saisissez « International Qualifications Recognition Nova Scotia » (Reconnaissance des qualifications internationales en Nouvelle-Écosse) dans un moteur de recherche.

Aide pour Trouver un Emploi

Nova Scotia Works et Futureworx

Nova Scotia Works et son organisation partenaire Futureworx peuvent vous aider à faire évoluer votre carrière. Ils peuvent vous aider à trouver un emploi intéressant ou à explorer différentes possibilités de carrière. Voici quelques exemples de services offerts par Nova Scotia Works et Futureworx :

- Accès aux informations récentes sur le marché du travail
- Gestion de cas et counselling professionnel
- Accès Wi-Fi gratuit
- Ateliers gratuits
- Aide pour les curriculum vitae, lettres de couverture et compétences d'entrevue
- Aide pour chercher du travail
- Pratiques d'entrevue
- Aide pour faire reconnaître les titres officiels d'autres pays
- Introduction aux habitudes de travail au Canada et aux communications

Pour en savoir plus, allez sur novascotiaworks.ca et sur futureworx.ca

Compétences Linguistiques

Une bonne connaissance de l'anglais est nécessaire pour la plupart des emplois en Nouvelle-Écosse. Le français étant la deuxième langue officielle du Canada, il se peut que vous ayez besoin d'une bonne connaissance du français pour certains emplois. Si vous souhaitez savoir comment améliorer vos compétences en anglais ou en français, reportez-vous à [la section 4 de ce guide « Services linguistiques »](#).

En quoi consistent les qualifications?

Qualifications = Titres officiels + Compétences + Expérience

Les titres officiels peuvent être des diplômes, des certificats ou des agréments ou encore d'autres documents professionnels.

Les compétences sont les habiletés et les connaissances dont vous avez besoin pour effectuer un travail

Immigrant Services Association of Nova Scotia (ISANS)

ISANS offre 7 programmes pour aider les nouveaux arrivants à trouver du travail en Nouvelle-Écosse :

- Jumelage de compétences
- Formation de préparation à la recherche d'emploi
- Programme de transition pour les éducateurs de la petite enfance formés à l'étranger
- Programme de transition pour les diplômés internationaux en pharmacie (IPG)
- Conseils en emploi et gestion de cas

Pour en savoir plus, allez sur isans.ca et saisissez « employment » (emploi) dans la case de recherche.

Npower Canada

NPower offre des formations en informatique gratuitement. Vous devez avoir 18 ans ou plus pour suivre ces cours.

Pour en savoir plus, allez sur npowercanada.ca

Réseau de Connaissances

Il peut être très utile de socialiser avec d'autres personnes dans votre domaine d'activité. C'est ce que l'on appelle le « réseautage ». Vous pouvez réseauter de différentes manières :

- Participer à un événement organisé par une association professionnelle ou un regroupement du secteur d'activité dans lequel vous souhaitez travailler.
- Créer un compte LinkedIn et trouver en ligne des personnes qui travaillent dans votre domaine.
- Demander à une personne de votre domaine d'être votre mentor.
- Demandez à votre organisme local d'accueil s'il existe un programme de mentorat dans votre domaine. [Voir la section 3 de ce guide « Services aux arrivants ».](#)

Programme de Connecteur du Nord

Le Programme de Connecteur du Nord met en relation de nouveaux professionnels avec des professionnels établis dans le Nord de la Nouvelle-Écosse. Vous pouvez développer votre réseau de contacts locaux en vous mettant en relation avec des entreprises et des leaders de votre région.

Pour en savoir plus, allez sur connectorprogram.ca

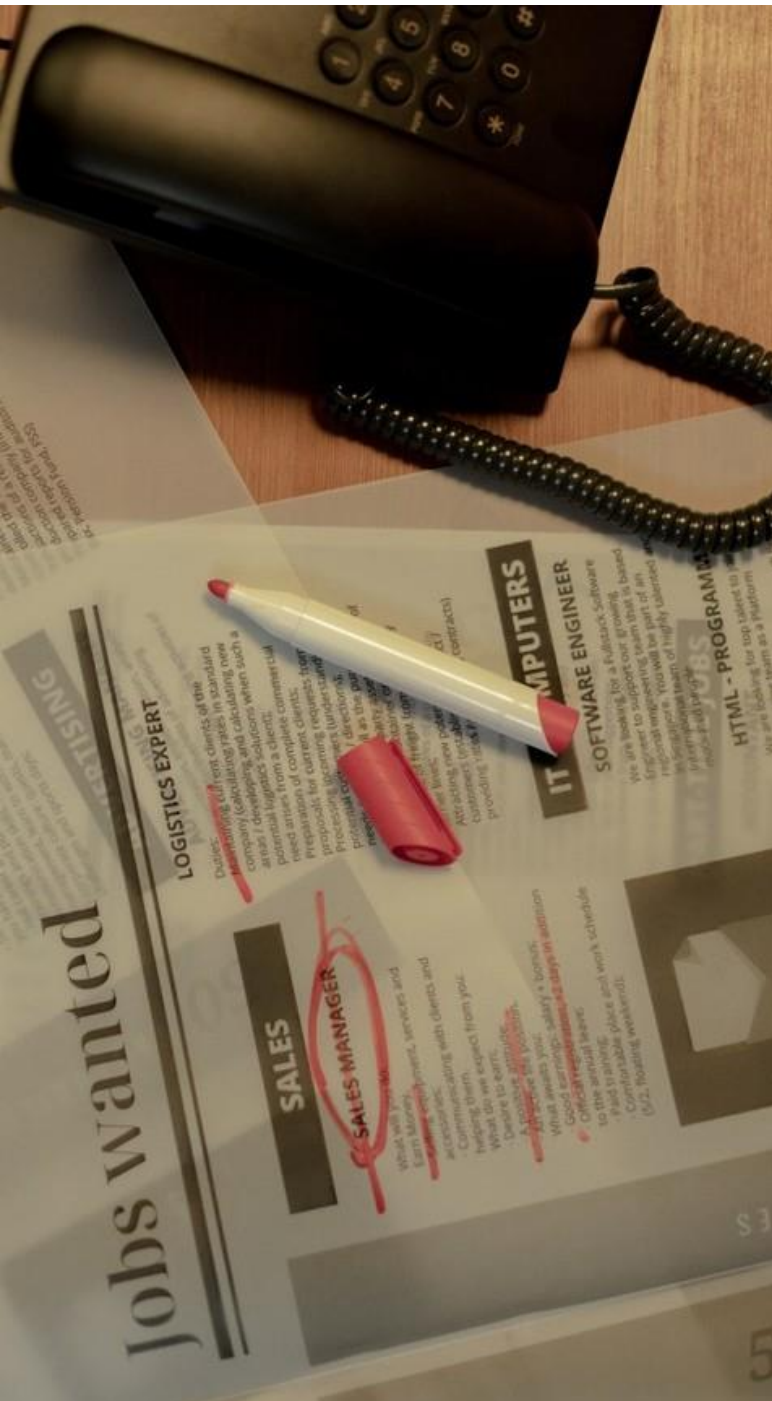
Annonces d'Emploi

Plusieurs entreprises affichent leurs postes à pourvoir sur une plateforme publique. Des offres d'emploi sont affichées en ligne sur les sites suivants :

- [Career Beacon](#)
- [Emplois au gouvernement du Canada](#)
- [Indeed](#)
- Site Web des entreprises
- Sites de médias sociaux comme Facebook, et Kijiji.

Autres ressources pour trouver des offres d'emploi :

- Journaux locaux
- Babillards dans les entreprises



Bénévolat et Stages

Au Canada, il est plus facile d'obtenir un emploi si vous avez une expérience professionnelle canadienne. Pour acquérir cette expérience, vous pouvez notamment faire du bénévolat ou suivre un stage dans votre domaine. Le bénévolat et les stages peuvent être profitables de plusieurs façons :

- Pour accumuler de l'expérience de travail canadienne
- Pour connaître les habitudes de travail au Canada
- Pour améliorer votre anglais ou votre français
- Pour élargir votre réseau de contacts qui vous aidera à :
 1. Trouver des opportunités d'emploi
 2. Vous constituer des références professionnelles

Pour en savoir plus sur le bénévolat, vous pouvez aller sur www.benevoles.ca.

Si Vous Recevez une Offre d'Emploi

L'employeur vous dira combien il vous paiera avant de finaliser votre embauche. Selon votre expérience, vous pourrez peut-être négocier ce montant. Il est également possible que vous ayez droit à certains avantages sociaux :

- Assurances pour aider à payer les médicaments, les soins dentaires et les lunettes
- Régime de retraite

Droits et Responsabilités du Travail

En Nouvelle-Écosse, le Code des Normes du Travail (Labour Standards Code) définit les droits et les responsabilités des employeurs et des employés. Les deux parties ont le droit de déposer une plainte auprès de la Division des normes du travail si elles estiment qu'une règle a été enfreinte.

Renseignez-vous sur ces règles lorsque vous cherchez un emploi.

Les règles énoncées dans le Code des normes du travail couvrent les domaines suivants :

- Salaire minimum
- Vacances et jours fériés
- Congés de maternité et de paternité
- Droit des travailleurs d'un commerce de détail de refuser de travailler les dimanches et les jours fériés
- Règles s'appliquant aux travailleurs de moins de 14 ans
- Règles s'appliquant aux travailleurs de moins de 16 ans

Pour en savoir plus, allez sur novascotia.ca/lae/employmentrights/ ou appelez le 1-888-315-0110.

Salaire Minimum

Le salaire minimum est le montant minimum qu'un employeur doit verser à un employé pour chaque heure de travail. En Nouvelle-Écosse, le salaire minimum était de 14,50 \$ de l'heure au moment de la publication de ce guide. Il passera à 15 \$ l'heure le 1^{er} octobre 2023.

Loi sur les Droits de la Personne

La loi interdit aux employeurs de refuser de vous embaucher ou de vous traiter différemment pour une des raisons suivantes :

- Votre âge
- Un handicap, à moins que des aménagements ne leur causent un préjudice injustifié
- Votre race, votre couleur de peau, votre nationalité ou votre pays de naissance
- Votre religion
- Votre sexe, votre orientation sexuelle, votre identité de genre, votre expression de genre ou votre état civil
- La composition de votre famille, par exemple, si vous avez des enfants
- La provenance de vos revenus, par exemple, si vous bénéficiez d'une aide gouvernementale

Si vous pensez qu'un employeur exerce de la discrimination envers vous, vous pouvez porter plainte auprès de la Commission des Droits de la Personne.

Téléphone : 1-877-269-7699
Courriel : hrcinquiries@gov.ns.ca

Impôts et Prestations Gouvernementales pour Les Employés

Impôt sur le Revenu

Au Canada, les citoyens paient chaque année de l'impôt sur le revenu. Cet argent sert à financer des services publics tels que l'éducation et les soins de santé.

Au Canada, vous devez remplir une déclaration de revenus, ce qui doit être fait chaque année, au plus tard le 30 avril. Vous pouvez le faire de plusieurs façons :

- Le faire vous-même au moyen d'un outil en ligne
- Demander à l'un des professionnels suivants de le faire pour vous :
 - Un comptable
 - Un préparateur d'impôt
 - Un service d'impôts

La plupart des employeurs déduisent l'impôt sur le revenu de votre salaire à chaque période de paie. Si vos déductions sont trop élevées, vous recevrez un remboursement après avoir rempli votre déclaration de revenus. Si votre employeur déduit moins que ce qu'il aurait dû, vous devrez payer l'impôt après avoir rempli votre déclaration de revenus.

L'Agence du Revenu du Canada (ARC) publie des documents d'information sur le système fiscal canadien et même des vidéos.

Pour en savoir plus, allez sur <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html>

Assurance Emploi

Si vous vous retrouvez sans emploi, il est possible que vous ayez droit à des prestations d'Assurance Emploi (AE). Vous pourriez ainsi recevoir de l'argent pendant que vous cherchez un emploi ou que vous améliorez vos compétences. Pour bénéficier de ces prestations, vous devez répondre aux critères suivants :

- Vous avez perdu votre emploi indépendamment de votre volonté.
- Vous avez travaillé au Canada pendant un certain temps au cours des 52 semaines précédant la perte de votre emploi. À Truro et Colchester, vous devez avoir travaillé au moins 665 heures. Si vous avez travaillé 40 heures par semaine, vous devez avoir travaillé pendant environ 17 semaines.
- Vous êtes sans emploi depuis au moins 7 jours d'affilée.
- Vous êtes prêt(e), disposé(e) et capable de travailler.
- Vous cherchez du travail. Vous devez conserver une trace écrite des employeurs que vous contactez et de la date de ces contacts.

Il est également possible de recevoir une aide financière temporaire de l'Assurance Emploi dans certaines circonstances :

- Vous êtes malade, blessé(e) ou soumis(e) à une quarantaine pour des raisons de santé.
- Vous êtes enceinte ou vous vous occupez d'un nouveau-né ou d'un enfant adopté.
- Vous vous occupez d'un membre de votre famille qui est gravement malade et dont le risque de décès est élevé.

Seules les personnes qui cotisent à l'Assurance Emploi peuvent bénéficier des prestations du régime. La plupart des employeurs déduisent les cotisations l'Assurance Emploi du salaire.

Pour en savoir plus, allez sur [Canada.ca](https://www.canada.ca) et tapez « assurance-emploi » dans la case de recherche.

Régime de Pension du Canada

Le régime de Pension du Canada (RPC) est un programme destiné aux travailleurs et à leur famille. Il aide à couvrir les coûts liés à la retraite, à une invalidité ou à un décès.

Toutes les personnes qui travaillent au Canada sont tenues de cotiser au RPC. La plupart des employeurs déduisent les cotisations au RPC du salaire. Le montant de vos cotisations est basé sur ce que vous gagnez.

Pour en savoir plus, allez sur [Canada.ca](https://www.canada.ca) et saisissez « Régime de Pension » dans la case de recherche.

Pour en savoir plus sur les finances personnelles, [reportez-vous à la section 5 « Argent et banques »](#).



Posséder sa Propre Entreprise

14

Truro et le Comté de Colchester accueillent les nouveaux entrepreneurs avec enthousiasme. Si vous souhaitez créer une entreprise, vous trouverez de nombreuses ressources pour vous épauler. Le tissu économique de notre région repose sur les petites entreprises. Nous encourageons et appuyons l'esprit d'entreprise.

Partenariat de Prospérité Économique de Truro Colchester (TCPEP)

Le TCPEP (Truro Colchester Partnership for Economic Prosperity) fournit des conseils d'experts sur tous les aspects de la gestion d'une entreprise, notamment comment démarrer, diriger et faire prospérer votre entreprise. Il peut également vous aider à trouver des ressources, des aides et des programmes de financement.

Pour en savoir plus, allez sur trurocolchester.ca

CBDC et Northern Opportunities for Business Limited (NOBL) (Opportunités Commerciales Limitées du Nord)

Les CBDC soutiennent les entreprises locales par le biais d'aides financières, de formations et de conseils.

Pour en savoir plus, allez sur noblbusinessskills.ca et sur cbdc.ca

Chambre de Commerce de Truro et Colchester

La chambre de commerce de Truro et Colchester est la voix des entreprises locales. Elle a 3 fonctions principales :

- Promouvoir les intérêts des entreprises
- Organiser des événements de réseautage
- Gérer un programme de rabais mutuels entre membres

Pour en savoir plus, allez sur trurocolchesterchamber.com

Immigrant Services Association of Nova Scotia (ISANS)

ISANS offre plusieurs programmes pour vous aider à créer ou à développer votre entreprise en Nouvelle-Écosse. Voici quelques exemples des formations offertes :

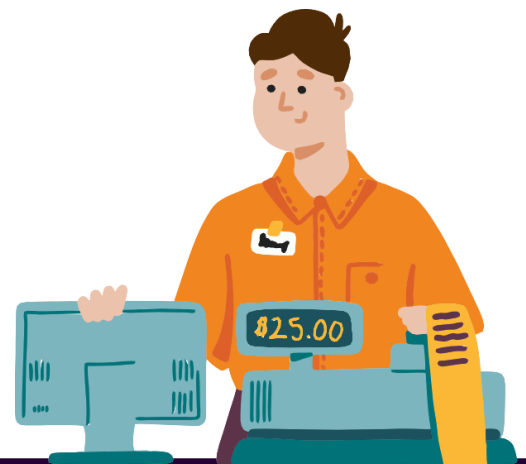
- Comptabilité et finances
- Assurances d'entreprise et gestion des risques
- Création d'un site Web et d'un plan d'affaires

Pour en savoir plus, allez sur isans.ca et saisissez « business » dans la case de recherche.

Agence pour la Promotion Économique du Canada Atlantique (APECA)

L'APECA aide les entreprises à devenir plus compétitives, plus innovantes et plus productives. Vous y trouverez des informations gratuites sur les sujets suivants :

- Planification d'entreprise
- Gestion financière
- Réglementations gouvernementales





Se Déplacer Sans Automobile

15

Circuler À Pied et En Vélo

La plupart des habitants de Truro et du Comté de Colchester possèdent et conduisent leur propre véhicule. Cependant, vous pouvez facilement vous déplacer à pied et à vélo dans le centre-ville de Truro. La ville entretient des trottoirs et des pistes cyclables sillonnent le Comté de Colchester.

Pour en savoir plus sur les possibilités de vélo dans le Comté de Colchester, allez sur novascotiatrials.cioc.ca et saisissez « Colchester County » (Comté de Colchester) dans la case de recherche.

CONSEILS :

Utilisez les passages pour piétons pour traverser les rues. Plusieurs d'entre eux sont équipés de feux de signalisation que vous pouvez activer au moyen d'un bouton. Essayez d'établir un contact visuel avec les automobilistes.

Lorsque vous marchez sur une voie de circulation, faites face aux véhicules venant vers vous.

Lorsque vous marchez la nuit, portez des vêtements réfléchissants ou de couleur claire.



Transport En Commun

Il n'y a pas de service de transport en commun à Truro et dans le Comté de Colchester, mais il existe des services privés ou sans but lucratif auxquels vous pouvez faire appel.

Colchester Transportation Cooperative Limited (CTCL)

Vous pouvez faire appel à CTCL pour aller n'importe où à Truro et dans le Comté de Colchester. Trois services sont offerts :

- Service régulier pour aller au travail ou à l'école et rentrer chez vous. Ce service doit être réservé un mois à la fois.
- Dial-a-ride : Ce service destiné à des déplacements non récurrents doit être réservé 24 à 48 heures à l'avance. C'est comme appeler un taxi, sauf que vous réservez à l'avance.
- Service Charter : Ce service vous permet d'emmener n'importe où un groupe de 18 personnes maximum. Vous devez réserver au moins 3 heures de service.

Pour en savoir plus, allez sur ctcl.ruralrides.ca

Taxis

Plusieurs entreprises de taxis sont établies à Truro et dans le Comté de Colchester. Les prix varient. Pour trouver un taxi dans votre secteur, allez sur yellowpages.ca puis saisissez « taxis » et votre lieu dans la case de recherche.

Lorsque vous appelez un taxi, vous devez fournir les informations suivantes :

- Votre nom
- Votre lieu de départ
- Votre destination

Vous ne pouvez pas utiliser les applications de transport privé comme Uber et Lyft à Truro et dans le Comté de Colchester

Déplacements en dehors de Truro et du Comté de Colchester

Deux systèmes de transport collectif permettent de se déplacer par voie terrestre en dehors de Truro et du Comté de Colchester :

Maritime Bus

La société Maritime Bus propose des itinéraires couvrant la Nouvelle-Écosse, l'Île-du-Prince-Édouard et le Nouveau-Brunswick. Pour en savoir plus, allez sur maritimebus.com/fr

VIA Rail

À partir de Truro, vous pouvez aller vers l'est jusqu'à Halifax ou vers l'ouest jusqu'à Moncton, Montréal et Toronto. Pour en savoir plus, allez sur viarail.ca/fr



Posséder et Conduire un Véhicule

16

Obtenir un Permis de Conduire

Conducteurs ayant un Permis de Conduire de l'Étranger

Si vous vous installez en Nouvelle-Écosse et que vous voulez conduire, vous avez besoin d'un permis de conduire de la Nouvelle-Écosse. Vous devez l'obtenir dans les 90 jours suivant votre installation. Vous pouvez utiliser votre permis de conduire actuel jusqu'à ce que vous obteniez votre permis de conduire de la Nouvelle-Écosse.

Critères de Résidence

Vous êtes résident(e) de Nouvelle-Écosse si vous respectez l'un des critères suivants :

- Vous étudiez dans la province
- Vous habitez ici et vos enfants vont à l'école ici
- Vous avez travaillé ici pendant plus de 30 jours durant une année
- Vous avez habité ici pendant plus de 90 jours durant une année

Pour en savoir plus sur les Permis de Conduire en Nouvelle-Écosse, allez sur <https://novascotia.ca/sns/paal/f/rmv/fr-paal269.asp>.

Obtenir un Premier Permis de Conduire

En Nouvelle-Écosse, le système de délivrance des permis de conduire comporte 3 phases :

1. Phase d'Apprenti
2. Phase de Nouveau Conducteur
3. Phase de Conduite Individuelle Restreinte

Tous les nouveaux conducteurs doivent passer les 3 phases pour obtenir un permis de conduire définitif.

Pour en savoir plus sur l'obtention d'un nouveau permis de conduire, allez sur <https://novascotia.ca/sns/paal/f/rmv/fr-paal269.asp> Access Nova Scotia Truro
15 Alderbrook Dr, Truro Heights, NS B6L 0C4

Vous obtiendrez votre permis définitif plus rapidement si vous suivez des cours dans une école de conduite.

Écoles de Conduite

Right Lane Driver Training
15A Alderbrook Dr, Truro Heights, NS B6L 0C4 (902) 893-3022
Rightlanedriving.com

Young Drivers of Canada
7 Queen Street Truro, NS B2N 2A7 902-893-4886
yd.com/locations/ns/truro

Commercial Safety College
11490 NS-2, Debert, NS B0M 1G0
1-800-667-5455

<https://safetycollege.ca/>

Acheter un Véhicule



Pour pouvoir acheter un véhicule en Nouvelle-Écosse, il vous faut 2 documents :

- Un permis de conduire valide
- Une attestation d'assurance automobile

Assurance

L'assurance automobile est obligatoire en Nouvelle-Écosse en vertu de la loi. Cette assurance vous sera utile si vous avez un accident et si votre véhicule est volé ou endommagé.

Où Acheter un Véhicule

Vous pouvez acheter un véhicule dans de nombreux endroits à Truro et dans le Comté de Colchester. Voici les différents types de vendeurs de véhicules :

- Concessionnaires de véhicules neufs et usagés
- Marchands de véhicules usagés
- Particuliers qui vendent leur propre véhicule sur des sites Web tels que kijiji et Marketplace de Facebook

Rabais sur les Véhicules Électriques

La Nouvelle-Écosse offre des rabais pour 3 types de véhicules électriques :

- Véhicules entièrement électriques, aussi appelés EV ou BEV
- Véhicules hybrides, aussi appelés HEV
- Véhicules hybrides rechargeables, aussi appelés PHEV

Pour en savoir plus, allez sur evassist.ca/rebates

Immatriculer Votre Véhicule

Lorsque vous achetez un véhicule, vous devez ensuite l'immatriculer. Pour savoir comment procéder, vous devez aller sur Accès Nouvelle-Écosse. Pour connaître l'adresse des bureaux d'immatriculation, allez sur <https://novascotia.ca/driving-and-road-safety/fr/>





Règles de Conduite en Nouvelle-Écosse

- Toutes les personnes à bord d'un véhicule doivent être attachées de manière appropriée, ce qui implique le port de la ceinture de sécurité, l'utilisation d'un siège pour bébé ou d'un siège rehausseur.
- Les enfants de moins de 9 ans doivent utiliser un siège pour bébé ou un siège rehausseur. [Voir Sièges pour bébé et sièges rehausseurs](#) plus loin dans ce chapitre.
- La loi interdit de fumer dans un véhicule en présence d'une personne ayant moins de 19 ans.
- La loi interdit de conduire un véhicule pendant ou après la consommation d'alcool ou de drogue, y compris du cannabis.
- Pour en savoir plus, allez sur novascotia.ca/sns/rmv/f/safe/fr-alcohol.asp
- La loi interdit l'utilisation d'un téléphone portable au volant. Il est permis d'utiliser un appareil mains-libres.
- Vous devez céder le passage aux véhicules d'urgence en mouvement, ce qui signifie notamment que :
 - Vous devez être aux aguets de l'arrivée d'un véhicule d'urgence derrière vous ou venant de votre côté.
 - Vous devez faire attention aux feux clignotants et aux sirènes.
 - Vous devez vous ranger sur la droite et vous immobiliser s'il n'y a pas de danger à le faire.
 - Vous devez attendre que le véhicule d'urgence soit passé avant de reprendre la route.
- Vous devez laisser de l'espace aux véhicules d'urgence arrêtés. En conséquence :
 - Si vous apercevez un véhicule d'urgence immobilisé sur le côté de la route
 - Et que ses feux clignotants fonctionnent,
 - Ralentissez à 60 km/h si vous pouvez le faire en toute sécurité ou respectez la limite de vitesse si elle est inférieure à 60 km/h.
 - Sur une autoroute à 2 voies ou plus, passez à la voie la plus éloignée du véhicule arrêté si vous pouvez le faire en toute sécurité.

Vous n'avez pas besoin de ralentir ou de vous déplacer si le véhicule se trouve de l'autre côté du terre-plein sur une autoroute à voies séparées. Pour en savoir plus, allez sur novascotia.ca/slowdownmoveover/fr

- Vous devez céder le passage aux autobus scolaires. En conséquence :
 - Si vous apercevez un autobus scolaire jaune arrêté devant vous, d'un côté ou l'autre de la route
 - Et que ses clignotants rouges fonctionnent
 - Vous devez immobiliser votre véhicule jusqu'à ce que les clignotants cessent de fonctionner et que l'autobus redémarre.
- Vous devez céder le passage aux personnes qui se trouvent dans les passages pour piétons et qui attendent de traverser, y compris les personnes à pied, en fauteuil roulant ou utilisant un autre appareil de mobilité.
- Lorsque vous dépassez un cycliste sur la route, vous devez laisser un mètre (3 pieds) d'espace entre votre véhicule et le cycliste.

Sièges pour Bébé et Sièges Rehausseurs

En Nouvelle-Écosse, les enfants de moins de 9 ans doivent être attachés en toute sécurité dans un siège auto ou un rehausseur lorsqu'ils sont à bord d'un véhicule en mouvement. Le siège doit respecter les 2 critères suivants :

- Être adapté à l'âge, au poids et à la taille de l'enfant
- Être installé conformément aux instructions du fabricant

Pour en savoir plus, allez sur <https://childsafetylink.ca/> et saisissez « Nova Scotia Car Seat Laws » (Lois sur les sièges d'auto en Nouvelle-Écosse) dans la case de recherche.

Appelez le 1-866-288-1388.

Pour trouver des informations en d'autres langues, allez sur childsafetylink.ca et saisissez « Resources in Other Languages » (Ressources dans d'autres langues) dans la case de recherche.

Maggie's Place peut vous aider à choisir un siège pour bébé ou un siège rehausseur et vous aider à l'installer.

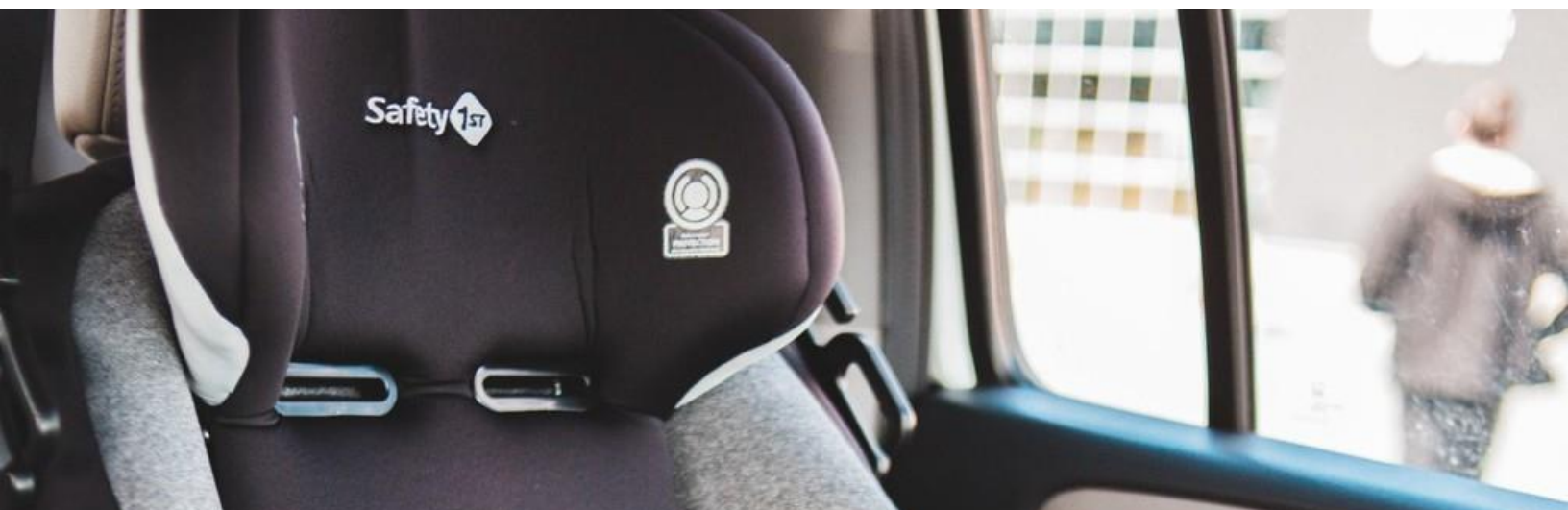
Pour en savoir plus, reportez-vous à la [section 12 « Ressources pour les Familles Ayant des Enfants »](#)

Types de Sièges pour Enfants

TYPES DE SIÈGES POUR ENFANTS	CATÉGORIES D'ENFANTS
Siège pour bébé orienté vers l'arrière	Bébés jusqu'à ce qu'ils aient au moins 1 an et pèsent 10 kg (22 livres)
Siège pour bébé orienté vers l'avant	Enfants ayant au moins 1 an et pesant 10 kg jusqu'à ce qu'ils atteignent au moins 18 kg (40 livres)
Siège rehausseur	Enfants respectant les critères suivants : <ul style="list-style-type: none">- Enfants ayant moins de 9 ans- Enfants pesant au moins 18 kg (40 livres)- Enfants mesurant moins de 1,45 m (4 pieds et 9 pouces)

Votre enfant n'a plus besoin de siège pour enfant lorsqu'il :

- Atteint l'âge de 9 ans
- Mesure au moins 1,45 m (4 pieds et 9 pouces)





Communications

17

Compétences Linguistiques

Lorsque vous habitez au Canada, vous devez avoir une bonne maîtrise de l'anglais ou du français pour plusieurs raisons :

- Pour obtenir un emploi correspondant à vos compétences et à votre expérience
- Pour faire des études postsecondaires. Par exemple, dans une université ou un collège communautaire
- Pour obtenir les services auxquels vous avez droit
- Pour aider vos enfants à faire leurs travaux scolaires
- Pour discuter et socialiser avec vos voisins et vos collègues de travail
- Pour réussir les tests de langue du processus de nationalité

Pour en savoir plus, reportez-vous à la [section 4 « Services linguistiques »](#).



Créer vos Informations de Contact

De nombreux prestataires de services et employeurs communiquent par courriel, ce qui signifie que vous avez besoin d'une adresse courriel. Vous devez également avoir un numéro de téléphone canadien, car ces mêmes personnes peuvent aussi vous appeler.

Vous avez besoin d'une adresse courriel et d'un numéro de téléphone canadien pour effectuer les démarches suivantes :

- Pour postuler à un emploi
- Pour garder le contact avec un employeur
- Pour obtenir des rendez-vous médicaux et d'autres services
- Pour recevoir des invitations à des réunions

Il y a 2 façons d'obtenir une adresse courriel :

- À partir d'un fournisseur d'accès Internet
- À partir d'une plateforme de courriel connue comme Gmail

Vérifiez régulièrement vos courriels.

Téléphones Mobiles et Cartes SIM

Vous aurez besoin d'un Numéro d'Assurance Sociale (NAS) pour bénéficier d'un forfait téléphonique canadien. Il est également possible que l'entreprise de téléphonie demande une vérification de crédit.

Pour savoir comment obtenir un NAS, reportez-vous à la [section 2 « Vos premiers mois au Canada »](#) dans ce guide.

Si vous avez apporté un téléphone portable d'un autre pays, vous devez y insérer une carte SIM canadienne. Vous aurez ainsi un numéro de téléphone local pour appeler et recevoir des appels.

Les entreprises suivantes proposent des forfaits de téléphonie mobile :

- Bell Mobility
- Eastlink
- Koodo
- Rogers
- Telus
- Virgin
- Et plus.

Plusieurs de ces entreprises offrent également des connexions Internet à domicile.



Protégez-vous

Ne donnez jamais votre Numéro d'Assurance Sociale (NAS) ou vos informations bancaires à une personne inconnue qui vous appelle. Les escrocs sont friands de ces informations. Ils veulent vous voler votre argent. Ces personnes prétendent travailler pour des organisations que vous connaissez bien, notamment :

- Le gouvernement du Canada ou l'un de ses organismes
- Votre banque
- Votre fournisseur d'accès internet

Ces organisations n'appellent jamais des citoyens pour leur demander des renseignements personnels ou financiers. Si vous pensez que l'appel est peut-être de bonne foi, raccrochez puis appelez l'organisation que votre interlocuteur prétendait représenter. Vous saurez ainsi si l'appel était vraiment de bonne foi.



Sports et Loisirs

La pratique d'un sport ou d'un loisir constitue un excellent moyen de se faire de nouveaux amis à tout âge. Plusieurs possibilités s'offrent à vous à Truro et dans le Comté de Colchester :

- Équipes de sport
- Groupes d'activité physique
- Programmes de loisirs

À Truro et dans le Comté de Colchester, vous trouverez de nombreuses possibilités de pratiquer les sports suivants :

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| • baseball | • soccer | • tennis |
| • Lacrosse | • football | • pickleball |
| • Basketball | • balle-molle | • patinage |
| • Rugby | • hockey | • golf |
| • curling | • athlétisme | • volleyball |
| | | • etc. |

18

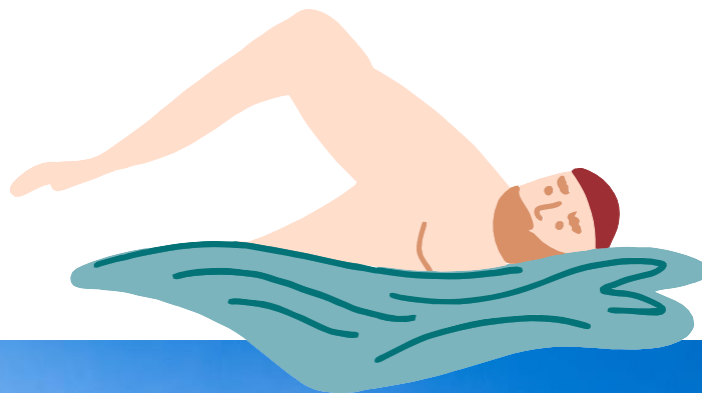


Centres et Services de Loisirs Municipaux

Vous trouverez un vaste choix d'activités sportives et récréatives dans votre centre de loisirs municipal. Ce sont d'excellents endroits pour faire les choses suivantes :

- Découvrir une nouvelle activité
- Essayer un nouveau sport
- Faire de l'exercice en groupe
- Essayer le patinage
- Apprendre à nager
- Vous mettre en forme dans un gym
- Rencontrer des personnes partageant vos intérêts

Selon le centre de loisirs, les programmes peuvent être gratuits ou payants.



Centres de Loisirs

Le tableau suivant énumère les différentes installations de loisirs de la région :

LIEU	NOM	ÉQUIPEMENTS	SITE WEB
Bible Hill	Scotia Pool Don	piscine	www.scotiapool.ca
Brookfield	Henderson Memorial Sportsplex	aréna	colchesterrfa.ca/donhenderson
Debert	West Colchester United Arena	aréna	colchesterrfa.ca/westcolchester
Tatamagouche	North Shore Recreation Centre	aréna	colchesterrfa.ca/northshore
Truro	Rath Eastlink Community Centre	aréna et piscine, mur d'escalade, mise en forme, piste de marche	www.ratheastlinkcommunitycentre.ca
Truro	Victoria Park Pool	piscine extérieure,	www.truro.ca/victoria-park-pool.html
Truro	Douglas Street Recreation Centre	gymnase	www.truro.ca/douglas-street-recreation-centre.html
Truro	TAAC Grounds	athlétisme, piste, jeux	www.truro.ca/taac-grounds.html
Truro	Cougar Dome	terrains intérieurs, piste intérieure, gazon	www.facebook.com/TheCougarDome
Truro	Truro Tennis Club	tennis	trurotennis.ca
Truro	Colchester Legion Stadium	aréna	www.truro.ca/colchester-legion-stadium.html
Truro	Truro Curling Club	curling	trurocurlingclub.com
Brookfield	Brookfield Curling Club	curling	brookfieldcurlingclub.com
Stewiacke	Stewiacke Community Centre	centre communautaire	www.stewiacke.net/facilities.html

Autres lieux de loisirs :

La région regorge d'établissements privés de sport, de remise en forme et de loisirs.

Services de Loisirs

Les services des parcs et des loisirs organisent de nombreuses activités récréatives tout au long de l'année. Certains services sont indiqués ci-dessous par municipalité/village/ville/Premières Nations de Millbrook.

Ville de Truro, Service des Parcs, des Loisirs et de la Culture

La Ville de Truro offre une variété d'installations, de programmes et d'événements.

Des informations sont disponibles sur truro.ca/parks-recreation-culture

Municipalité du Comté de Colchester, Services de Loisirs

La Municipalité du comté de Colchester offre des installations, des programmes, des activités et des événements de loisirs en plein air.

Des informations sont disponibles sur colchester.ca/recreation

Des informations sur les sentiers, les parcs et les activités extérieures de Truro sont disponibles sur Truro.ca/facilities-and-venues.html. Ce site permet notamment d'accéder aux documents suivants :

- Get the Blazes Outside Outdoor Guide (Summer)
- Get the Blazes Outside Winter Guide

Dans certains endroits, plusieurs activités sont organisées sur un même site, alors appelé centre de loisirs polyvalent. De tels centres sont disponibles à Bible Hill, Stewiacke et Truro.

Village de Bible Hill

Le Village de Bible Hill dispose de plusieurs installations de loisirs en plein air et organise une variété d'activités.

Pour en savoir plus, allez sur biblehill.ca/news/parks-and-recreation

Ville de Stewiacke

Stewiacke offre également de nombreuses installations de loisirs en plein air, des activités et des événements.

Des informations sont disponibles sur stewiacke.net/recreation

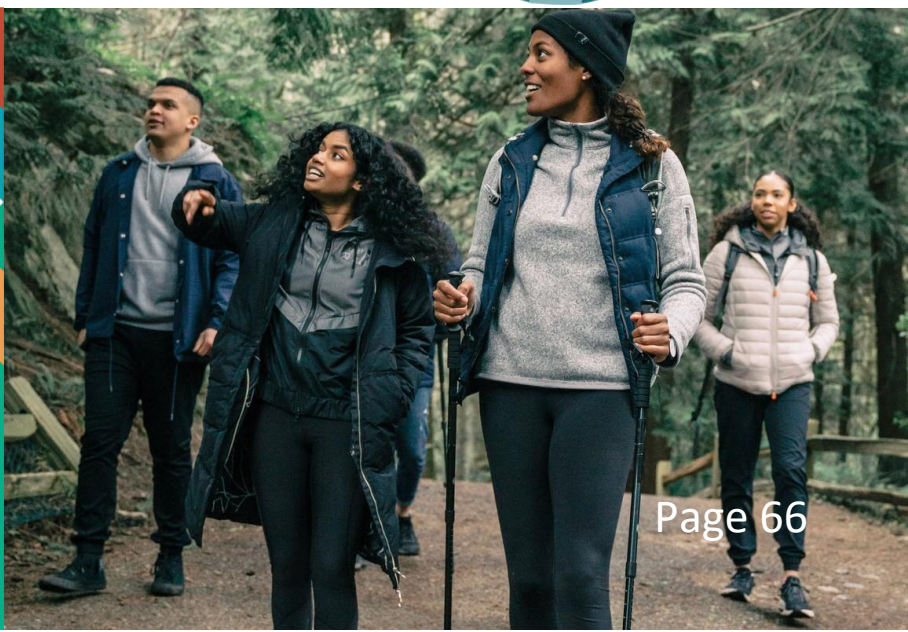
Première Nation Millbrook

Milbrook offre de nombreuses installations de loisirs en plein air, des activités et des événements.

Pour en savoir plus, allez sur milbrookband.com

Vous pouvez pratiquer des installations de plein air dans de nombreux endroits à Truro et dans le Comté de Colchester, notamment :

- Terrains de balle
- Parcs de vélo et planchodromes
- Parcs
- Terrains de basketball et de tennis
- Parcs canins
- Terrains de jeux
- Sentiers





Aide Financière pour le Sport

Si vous pensez que vous n'avez pas les moyens de pratiquer un sport, vous pouvez demander de l'aide aux organisations suivantes :

Jumpstart et KidSport

Ces organisations offrent une aide financière aux enfants et aux jeunes pour qu'ils puissent participer à des activités sportives. Pour en savoir plus sur ces programmes et pour savoir si votre famille peut bénéficier de cette aide, contactez la Ville de Truro ou la Municipalité du Comté de Colchester.

Informations disponibles sur jumpstart.canadiantire.ca/ et kidsportcanada.ca/nova-scotia

Bikes 4 Kids

Bikes 4 Kids récupère et répare des vélos légèrement usagés. Ils les donnent ensuite à des enfants et à des jeunes pour qu'ils puissent connaître la joie de posséder un vélo.

Pour en savoir plus, allez sur unitedwaycolchester.ca/bikes-for-kids

Pendant les mois d'été, de nombreuses municipalités installent des boîtes de jeu dans certains de leurs parcs. Elles regorgent d'équipements pour les jeux, les sports et les activités qui ont lieu dans le parc.

Programmes de Prêt d'Équipement

Plusieurs organisations ont des programmes qui permettent d'emprunter des équipements sportifs, parfois gratuitement ou à un coût minime. Voici des exemples d'équipements que vous pouvez emprunter :

- Vélos
- Bâtons de marche nordique
- Skis de fond
- Raquettes à neige

Le tableau suivant indique où vous pouvez emprunter des équipements.

LIEU	TÉLÉPHONE
Bible Hill Equipment Loan Program	902-893-8083
Municipality of Colchester Equipment Loan Program	902-897-3185
Stewiacke Equipment Loan Program	902-639-2111
Town of Truro Equipment Loan Program	902-893-6078

Ressources

Plusieurs organisations sportives sont établies à Truro et dans le Comté de Colchester. Pour en savoir plus, allez sur mysporthub.ca

Fundy Connect

Fundy Connect est une base de données en ligne sur les activités proposées dans la région de Fundy, en Nouvelle-Écosse.

Allez sur fundyconnect.ca et choisissez l'un des sujets suivants :

- For all abilities (activités pour tous)
- Community arts/culture (communauté arts et culture)
- Facilities (installations)
- Parks (parcs)
- Trails (sentiers)

Ou cherchez avec un mot clé.



Parc Victoria

Le parc Victoria est l'un des joyaux de Truro. Il offre 3 000 acres de forêt naturelle en plein cœur de la ville. Son vaste réseau de sentiers en fait un lieu idéal pour une sortie en famille.

Activités pouvant être pratiquées dans le parc Victoria :

- Randonnée
- Vélo
- Escalade de l'échelle de Jacob
- Aires de jeu de sable et aquatiques
- Nage dans une piscine ou une cascade
- Pique-nique
- Spectacles et concerts gratuits
- Cinéma familial en plein air en août
- Raquette à neige, ski de fond et vélos à gros pneus en hiver



Géoparc des Falaises de Fundy

Le Géoparc Mondial de l'UNESCO des Falaises de Fundy s'étend de Lower Truro, à l'est, à Apple River, à l'ouest. Suivez la route 2 Ouest ou la route 209 à partir de Truro sur environ 165 kilomètres. Vous pouvez accéder à la plupart des géosites à partir de ces deux routes.

Le Géoparc se distingue par trois grandes richesses :

- Les plus grandes marées au monde
- Des lieux de patrimoine autochtone
- Un livre naturel d'histoire géologique

Marées

La Baie de Fundy est célèbre pour ses marées les plus hautes du monde. La puissance de ces marées a façonné les paysages. Vous pouvez le constater en visitant de nombreux sites du Géoparc :

- Falaises
- Estuaires
- Plages
- Cascades sentiers
- Phares

Patrimoine Autochtone

La Nouvelle-Écosse fait partie du Mi'kma'ki, le territoire non cédé du peuple Mi'kmaq. Les Mi'kmaq sont les gardiens ancestraux de ces lieux. Ils vivent sur ces côtes depuis plus de 11 000 ans. Nous honorons et respectons leurs traditions orales et leur patrimoine culturel.

Dans la tradition du territoire Mi'kma'ki, le Géoparc est le lieu de résidence de Kluskap et est imprégné de ses légendes. Voici quelques sites que vous pouvez visiter et qui vous permettront d'apprendre l'histoire de l'origine des Mi'kmaq :

- Cinq îles
- Trois sœurs
- Île Partridge

Témoin de l'histoire géologique

L'énorme Faille de Cobequid fait partie des plus beaux géosites témoignant de l'évolution des continents de la Terre. Vous découvrirez ici comment le supercontinent Pangée s'est formé il y a 300 millions d'années et comment il s'est disloqué 100 millions d'années plus tard.

Pour en savoir plus, allez sur fundygeopark.ca



Climat et Météo

20

À Truro et dans le Comté de Colchester, le climat varie considérablement au gré des saisons.



Le tableau suivant indique ce à quoi vous pouvez vous attendre.

	HIVER	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE
Températures moyennes annuelles	-13 °C à 3 °C Janvier : mois le plus froid	-7 °C à 20 °C Mars : mois le plus venteux	7 °C à 23 °C Août : mois le plus chaud	-9 °C à 19 °C Décembre : mois ayant le plus de précipitations
Description	Nuages, pluie et neige	Fleurs, éveil de la nature, ciel plus ensoleillé	Nuages, chaleur, pluie et soleil	Brise fraîche, vents forts, chute des feuilles
Vêtements recommandés	3 couches, bottes, gants ou moufles, bonnet, écharpe et chaussettes chaudes	Bottes, manteaux, chandails et vestes imperméables	Vêtements légers, sandales, shorts, protection solaire (chapeau, crème solaire et lunettes de soleil).	Bottes légères, pantalons longs et chandails
Activités de plein air préférées	Patinage sur glace, ski, luge et raquettes à neige	Pêche, course à pied, jardinage et marche	Navigation de plaisance, pêche, camping et natation	Randonnée, chasse et observation des couleurs d'automne
Risques	Tempêtes de neige, pneus d'hiver obligatoires, prévoir un grattoir, un balai à neige et une pelle dans votre véhicule.	Inondations, faire attention à la fonte de la neige	Rayons UV puissants, même par temps nuageux, porter une protection solaire et couvrir la peau	Ouragans, gels soudains, suivre les bulletins météorologiques

Le temps est très changeant en Nouvelle-Écosse. Le temps peut être ensoleillé et chaud, mais avec une brise glaciale. Vous pouvez aussi vous réveiller avec 2 °C et un ciel dégagé, mais l'après-midi, le ciel sera nuageux et la température atteindra 20 °C. Il est donc conseillé de s'habiller en couches superposées toute l'année.

Par une chaude journée d'été, vous aurez peut-être encore besoin d'un chandail le soir. Même nos journées d'hiver peuvent être étonnamment agréables. Si vous aimez pratiquer des activités de plein air en hiver, il est préférable de s'habiller en 3 couches. *Voir « [Quoi porter lorsque le temps est froid ou pluvieux](#) » plus loin dans ce guide.*

Conseils pour l'Hiver

En hiver, les températures varient entre -13 °C et 3 °C. Il peut faire plus froid ou plus chaud. Il peut souvent neiger et pleuvoir le même jour. Nous avons également de violentes tempêtes hivernales appelées « Nor'easters ». Elles arrivent avec des vents violents, des pluies abondantes ou de la neige forte. Durant l'hiver, vous voudrez sûrement vérifier régulièrement la météo. Environnement Canada a créé une application que vous pouvez installer sur votre téléphone. Elle envoie des alertes lorsque des phénomènes météorologiques violents sont prévus.

Quoi porter lorsque le temps est froid ou pluvieux

- Habillez-vous en 3 couches :

- Une couche de base qui vous gardera au sec. Un maillot de corps moulant est idéal. Évitez le coton.
- Une couche intermédiaire qui vous gardera au chaud. Ce vêtement doit emprisonner la chaleur de votre corps et vous isoler du froid.
- Une couche extérieure qui vous protégera du vent, de la neige et de la pluie. Choisissez quelque chose qui gardera vos couches intérieures au sec.

- Couvrez-vous la tête et les parties exposées comme les oreilles, le nez, les joues et les doigts. Portez ceci :

- Un chapeau à mailles serrées qui couvre vos oreilles
- Des gants ou des mitaines
- Une écharpe que vous pouvez utiliser pour vous couvrir le visage

- Si votre corps devient trempé par temps froid, mettez des vêtements secs le plus rapidement possible.

Puisque nos températures hivernales tournent souvent autour de 0°C, nos trottoirs et nos sentiers de promenade peuvent être glacés. Si vous prévoyez marcher à l'extérieur, une bonne paire de crampons à glace vous évitera de glisser et de tomber. Ils sont vendus dans la plupart des magasins d'articles de plein air.

Ne laissez pas le froid vous empêcher de sortir et de vous amuser dehors. Le tableau au début de cette section contient des idées pour rester actif en hiver. Pour en savoir plus, vous pouvez vous rendre dans les centres de loisirs répertoriés à la section 18 « Sports et Loisirs » dans ce guide.

Annulations en hiver

Les tempêtes hivernales peuvent obliger les écoles et certains employeurs à retarder leur ouverture ou à fermer pour la journée. Il est également possible que des activités de loisirs soient annulées.

Voici quelques bonnes sources d'informations pour savoir si votre journée d'école, de travail ou d'activité est annulée :

- Stations de radio locales : Bounce 100.9 FM, CBC Radio 1 89.1 FM et Pure Country 99.5 FM
- CBC.ca Storm Centre, cbc.ca/ns
- Le site Web du Colchester County Regional Centre for Education, ccrce.ca
- Le site Web du Conseil scolaire acadien provincial, csap.ca
- Médias sociaux comme Twitter et Facebook

Communautés Religieuses

21

De nombreuses communautés religieuses sont établies à Truro et dans le Comté de Colchester. Cette section présente les religions les plus répandues en Nouvelle-Écosse et indique où trouver des informations à leur sujet.

Christianisme

Environ trois quarts des Néo-Écossais se déclarent Chrétiens. À Truro et dans le Comté de Colchester, on recense au moins 8 confessions chrétiennes :

- Anglicans
- Baptistes
- Témoins de Jéhovah
- Pentecôtistes
- Presbytériens
- Catholiques romains
- Adventistes du septième jour
- Église unie du Canada

Il existe également plusieurs églises chrétiennes qui ne sont pas affiliées à une dénomination particulière.

Si vous voulez une liste plus complète d'églises chrétiennes, vous pouvez aller sur yellowpages.ca puis saisir « churches » (Églises) et « Colchester County » dans la case de recherche.

Islam

La population musulmane de Nouvelle-Écosse est peu nombreuse, mais elle augmente. Le seul lieu de culte musulman du Comté de Colchester est la mosquée Truro Masjid, située au 533 Pictou Road, à Bible Hill.

Bouddhisme

La Nouvelle-Écosse compte une petite communauté grandissante de bouddhistes. Il n'y a qu'un seul lieu de culte dans le Comté de Colchester, le temple Dorje Denma Ling à Tatamagouche.

Pour en savoir plus, allez sur dorjedenmaling.org

Judaïsme

Un petit nombre de Néo-Écossais sont des juifs pratiquants. Les lieux de culte les plus proches se trouvent à Halifax :

- Congrégation Shaar Shalom (Conservateurs) thshaar.ca
- Synagogue Beth Israel (Réformistes) thebethisrael.com

Plusieurs communautés religieuses offrent également :

- Des boîtes de provisions alimentaires
- Des activités de bénévolat



Arts, Musées et Événements Culturels

22

Il existe de nombreuses façons de profiter de la culture et de l'histoire du Comté de Colchester et des environs. Assistez à une représentation musicale ou théâtrale. Visitez l'une des nombreuses galeries d'art. Découvrez nos musées locaux. Passez une journée à un festival local.

Arts Visuels et de la Scène

On trouve deux centres d'art à Truro et deux à Tatamagouche :

Grace Arts Centre

Le Grace Arts Centre fait partie de Creamery Square à Tatamagouche. Il accueille des spectacles et des événements communautaires. Il abrite également une galerie d'art qui présente des œuvres d'art visuel provenant de tout le Canada.

Des informations sont disponibles sur gracejollymore.com

Fraser Cultural Centre

Situé à Tatamagouche, le centre expose et promeut les arts visuels et l'artisanat sur la côte de Northumberland en Nouvelle-Écosse par le biais d'événements, d'expositions et d'ateliers.

Des informations sont disponibles sur <https://thefraser.org/>

Marigold Cultural Centre

Situé à Truro, le centre dispose de 3 espaces principaux pour des activités artistiques :

- Une salle de spectacle de 208 places
- Une petite galerie d'art
- Un espace pour des ateliers d'arts

Des informations sont disponibles sur marigoldcentre.ca

Visual Voice

Visual Voice of Truro présente des artistes s'exprimant dans une grande variété de médias et de styles. Leurs œuvres ravissent les sens, enrichissent la scène artistique locale et sensibilisent le public à l'importance de l'art.

Des informations sont disponibles sur visual-voice.ca/fineart

Musées

Neuf musées sont à votre disposition à Truro et dans le Comté de Colchester. Chacun est spécialisé dans une partie de notre histoire locale.

Bass River Heritage Museum

Ce musée occupe une ancienne église au cœur du hameau de la petite communauté de Bass River. Ici, vous pouvez vous plonger dans le passé de Bass River. Vous pouvez également découvrir l'histoire de l'usine de chaises en bois qui était autrefois installée sur ce site. La Dominion Chair Company était la plus ancienne entreprise de fabrication de meubles de l'est du Canada. Elle exportait des chaises jusqu'en Nouvelle-Zélande. L'usine a fonctionné de 1890 à 1991.

Pour en savoir plus, allez sur bassrivermuseum.ca

Balmoral Grist Mill

Le moulin de 3 étages est niché dans une gorge boisée sur le ruisseau Matheson. On peut y voir le processus de broyage, de tamisage et de transformation des grains en farine. Le moulin a été construit en 1874. Bien qu'il soit aujourd'hui un musée, il fonctionne toujours de la même manière.

Pour en savoir plus, allez sur balmoralgristmill.novascotia.ca

Colchester Historeum

L'historeum est à la fois un musée et un dépôt d'archives. Il est entretenu par la Société historique de Colchester (Colchester Historical Society), dont la mission est de préserver les témoignages de l'histoire du Comté de Colchester. Il offre également une expérience authentique de la culture locale.

Pour en savoir plus, allez sur colchesterhistoreum.ca

Creamery Square

Ce site historique est situé au bord de l'eau, à Tatamagouche, le long de la route panoramique Sunrise Trail de la côte de Northumberland. Il offre aux visiteurs une combinaison unique d'activités passionnantes et interactives.

Pour en savoir plus, allez sur <https://www.creamerysquare.ca/>

Debert Military Museum

Ce musée retrace l'histoire militaire de l'ancien Camp Debert. Environ 300 soldats ont été rassemblés au camp Debert pour participer à la Seconde Guerre mondiale. Pendant la guerre froide, un abri nucléaire a été aménagé au Camp Debert pour les dirigeants du Canada. Lorsque le bunker a été vendu, les nouveaux propriétaires ont donné plusieurs objets au musée.

Pour en savoir plus, allez sur debertmilitaryhistorysociety.weebly.com



Deifenkunker

Le Diefenkunker a été construit en 1961 pour protéger les membres du gouvernement et de l'armée canadiens en cas d'attaque nucléaire. Il faisait autrefois partie du Camp Debert, voir ci-dessus. C'était autrefois le théâtre des communications les plus secrètes du Canada pendant la guerre froide. Il a été fermé en 1994. Aujourd'hui, c'est un musée sans but lucratif qui propose des visites, des programmes et une salle d'évasion.

Pour en savoir plus, allez sur diefenkunker.ca/fr

Musée de la Petite École Blanche

Ce musée fait découvrir une école typique de la Nouvelle-Écosse aux 19^e et 20^e siècles. Cette école contenant une seule pièce a été entièrement restaurée. On y trouve les livres et les outils que les élèves et les enseignantes utilisaient à l'époque. Le musée est ouvert du 1^{er} juin au 31 août. Vous le trouverez sur le campus du NSCC à Truro.

Pour en savoir plus, allez sur littlewhiteschool.ca

Centre Culturel et Historique Millbrook (Millbrook Cultural and Heritage Centre)

Le Centre Culturel et Historique Millbrook raconte l'histoire et la culture du peuple Mi'kmaq au moyen d'expositions muséales et de nombreuses activités. Venez découvrir le jeu Mi'kmaq des waltes. Participez à une chasse au trésor ou à un atelier de fabrication de tambours.

Pour en savoir plus, allez sur millbrookheritagecentre.ca

Sutherland Steam Mill (Sutherland Moulin à vapeur)

Découvrez ce moulin près de Tatamagouche dans la communauté de Denmark. Dans les années 1890, ce moulin à vapeur transformait les arbres en bois qui servait ensuite à construire des maisons et fabriquer des meubles. Les premiers exploitants du moulin ont conçu et construit certaines des machines exposées.

Pour en savoir plus, allez sur sutherlandsteammill.novascotia.ca

Des informations plus complètes sur les musées de Nouvelle-Écosse sont disponibles sur novascotia.com, saisissez « musées » dans la case de recherche.

Festivals et Événements

Plusieurs festivals et événements sont organisés tout au long de l'année à Truro et dans le Comté de Colchester. Certains événements ont lieu toutes les semaines, comme les marchés fermiers, où vous pouvez écouter de la musique, bien manger et rencontrer des amis. L'entrée est gratuite. Trois marchés fermiers hebdomadaires sont implantés dans le Comté de Colchester :

- Le Marché Fermier de Truro trurofarmersmarket.org/
- Le Marché Fermier de Portapique facebook.com/portapiquemarket/
- Le Marché Fermier de Tatamagouche tatafarmersmarket.com/

Calendrier des Festivals et des Événements

Février

Festival hivernal Long John de Truro

Cet événement annuel s'agit à inciter les gens à découvrir des moyens d'aimer la saison hivernale. Pour en savoir plus, allez sur trurolongjohn.ca

Carnaval d'Hiver de Fundy

Cette fête annuelle s'agit à encourager les gens à sortir à l'extérieur en hiver. facebook.com/FundyShoreWinterCarnival

Juin

Semaine de la fierté de Truro

Chaque année, la Fête de la Fierté de Truro célèbre l'existence de la communauté 2ELGBTQIA+ dans le Comté de Colchester. Les festivités comprennent un défilé de la Fierté, une série de conférences et une baignade communautaire. Pour en savoir plus, allez sur truropride.ca

Juillet

Célébrations de la Fête du Canada

Des activités sont organisées un peu partout dans la région à l'occasion de la Fête du Canada.

Août

Powwow de la Première Nation Millbrook

Powwow célèbre la danse, la musique et les arts de la Première Nation Millbrook. Des concours de tambours et de danse sont également organisés. Les concours mettent à l'honneur les compétences et le talent des artistes.

Pour en savoir plus, allez sur millbrookband.com et saisissez Millbrook Powwow dans la case de recherche.

Stewiacke Town Days

La fête Stewiacke Town Days a lieu la première fin de semaine d'août. On y organise des activités pour tous les âges, notamment :

- Barbecues et pique-niques
- Tournois de baseball et de lancer d'anneaux
- Jeux de cartes
- Feux d'artifice
- Course amusante
- Défilé
- Concours d'hommes forts
- Spectacles musicaux

Pour plus de détails, allez sur stewiacke.net et saisissez « Stewiacke Town Days » dans la case de recherche.

Truro BuskerFest

Le BuskerFest est un festival de spectacles de rue. On y trouve des numéros d'humoristes, de la musique, des acrobates et de la nourriture.

Pour plus de détails, allez sur downtowntruro.ca et cliquez sur « Events Calendar » (Calendrier des événements) à partir des Quick Links (liens rapides) au bas de la page

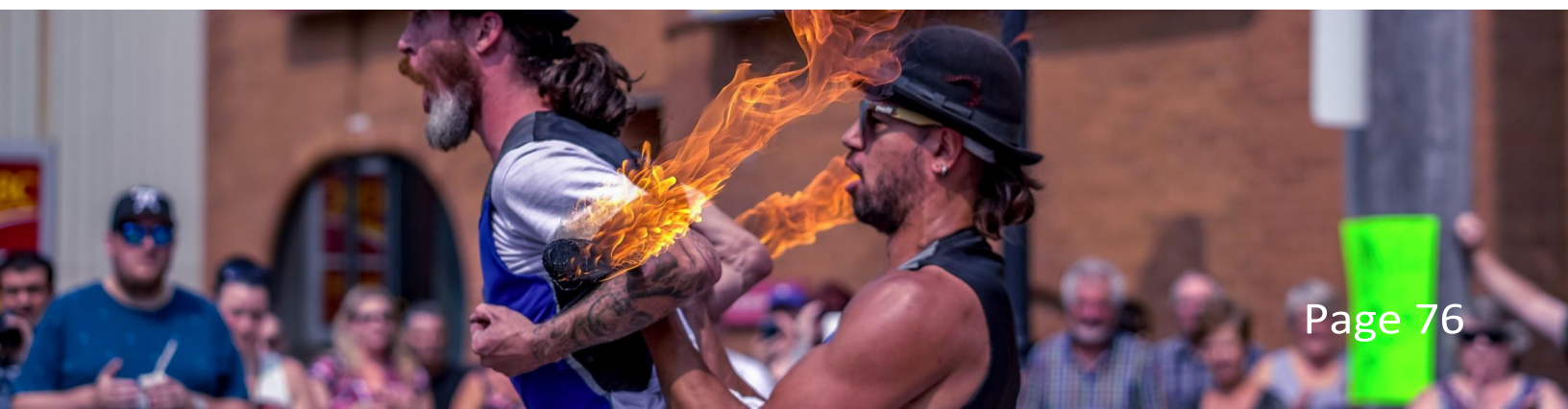
Septembre

Festival EMBRACE Truro

EMBRACE Truro célèbre la diversité et la culture de la ville. Les activités se déroulent sur la place Civic Square au centre-ville de Truro.

Pour plus de détails, allez sur truro.ca et saisissez « EMBRACE » dans la case de recherche.

D'autres festivals et événements sont organisés par différents organismes locaux. Des détails sont disponibles sur les sites Web des municipalités et des organismes hôtes.



Annexe A – Principales Ressources pour les Nouveaux Canadiens à Colchester

Réseau d'accueil Truro Colchester
35 Commercial Street Suite 208, Truro
Coordination du réseau d'accueil
coordinator@tcwelcomenetwork.com
902-977-2424

Pour en savoir plus, allez sur :
trurocolchesterwelcomenetwork.ca

Services aux Arrivants ISANS
Immigrant Services Association of NS
6960 Mumford Road, Suite 2120, Halifax
902-423-3607
1-866-431-6472 (gratuit en Nouvelle-Écosse)

Pour en savoir plus, allez sur: isans.ca

Colchester Community Support Society
Réseau alimentaire de Colchester
580 Prince Street, Truro
Shelley DeViller
shelly@colchesterfoodnetwork.com
902-893-4566

Pour en savoir plus, allez sur :
<https://colchesterfoodnetwork.com/>

Centre de ressources familiales Maggie's
Place
1027 Prince Street, Truro
902-895-0200
colchester@maggiesplace.ca

Pour en savoir plus, allez sur : maggiesplace.ca

Services aux arrivants YREACH
90 Esplanade, Truro

Karen Kittilsen
karen.kittilsen@halifax.ymca.ca
902-899-4573

Ajith Saju
ajith.saju@halifax.ymca.ca
902-818-4471

Pour en savoir plus, allez sur : ymcahfx.ca/yreach

Écoles du CCRCE
Facilitateur pour les Parents Nouveaux Arrivants
60 Lorne Street, Truro

Ashlee Bonnell
bonnellas@ccrce.ca
902-648-4886

Pour en savoir plus, allez sur : ccrce.ca

Futureworx et NS Works
80 Glenwood Drive, Truro
902-895-2837

Kim Stevens
kim.stevens@futureworx.ca
Melanie Collier
melanie.collier@futureworx.ca

Pour en savoir plus, allez sur : futureworx.ca

Bibliothèque Publique Colchester-East Hants
754 Prince Street, Truro
902-895-4381
info@cehpubliclibrary.ca

Pour en savoir plus, allez sur : lovemylibrary.ca

Annexe B – Cours d’Anglais et Activités de Pratique de l’Anglais à Colchester

Réseau d’accueil Truro Colchester
Des bénévoles du Buddy System sont disponibles pour pratiquer l’anglais avec les nouveaux arrivants.

35 Commercial Street Suite 208, Truro

Coordination du réseau d’accueil
coordinator@tcwelcomenetwork.com
902-977-2424

Pour en savoir plus, allez sur:
trurocolchesterwelcomenetwork.ca

La bibliothèque Publique de Colchester-East Hants propose des cours d’anglais en ligne de Rocket Languages que chacun peut suivre à son rythme grâce à une carte de bibliothèque gratuite.

La bibliothèque propose également un cours d’anglais conversationnel où vous pouvez pratiquer l’anglais.
754 Prince Street, Truro

902-895-4381
info@cehpubliclibrary.ca

Pour en savoir plus, allez sur :
lovelylibrary.ca

Les services aux arrivants ISANS offrent une variété de possibilités d’apprentissage de l’anglais par le biais d’activités locales, en personne et en ligne.

Immigrant Services Association of NS
6960 Mumford Road, Suite 2120, Halifax

902-423-3607
1-866-431-6472 (gratuit en Nouvelle-Écosse)
Pour en savoir plus, allez sur: isans.ca

Les services aux arrivants YREACH proposent des évaluations du niveau d’anglais et des cours d’anglais en personne ou en ligne aux clients admissibles.

90 Esplanade, Truro

Karen Kittilsen
karen.kittilsen@halifax.ymca.ca
902-899-4573

Ajith Saju
ajith.saju@halifax.ymca.ca
902-818-4471

Pour en savoir plus, allez sur: ymcahfx.ca/yearch

Futureworx propose des cours d’anglais aux personnes dont le niveau d’anglais est un obstacle à l’emploi.
80 Glenwood Drive, Truro

902-895-2837
Kim Stevens
kim.stevens@futureworx.ca

Pour en savoir plus, allez sur : futureworx.ca

Des cours d’anglais pour les nouveaux arrivants adultes sont proposés pendant l’année scolaire au Cobequid Educational Centre.
34 Lorne Street, Truro

Hilary Livingston
livingstonhi@ccrce.ca

Pour en savoir plus, allez sur: ccrce.ca

Annexe C – Ressources Francophones

L’Immigration Francophone au Canada

Le Portail de l’Immigration Francophone est une initiative de la Fédération des Communautés Francophones et Acadiennes (FCFA), financée par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC). La FCFA est le porte-parole des communautés francophones vivant dans neuf provinces et trois territoires. En collaboration avec les gouvernements, la FCFA œuvre depuis 2002 à promouvoir l’immigration Francophone aux communautés hors Québec.

<https://immigrationfrancophone.ca/fr/>

L’initiative des Communautés Francophones

Accueillantes compte 14 communautés Francophones aux profils variés et répandues à travers le pays (à l’exception du Québec). Cette initiative vise à tisser des liens durables entre les nouveaux arrivants, les nouvelles arrivantes et les membres de la communauté, dans le but de façonner des communautés francophones unies dans leur diversité. Avec une approche « par et pour » les Francophones, tous les membres de ces 14 communautés désignées se mobilisent pour améliorer l’intégration et l’enracinement des immigrants francophones au sein de leur terre d’accueil.

<https://immigrationfrancophone.ca/fr/strategie-communautaire/communautes-francophones-accueillantes/>

Carte interactive des prestataires de services en français, des employeurs qui parlent français, etc.

<https://cartefrancophonie.ca/>

S’installer dans une communauté francophone hors Québec:

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/preparer-vie-canada/choisir-ville/collectivite-francophone-hors-quebec.html>

Ressources pour s’établir dans la communauté :

<https://immigrationfrancophone.ca/fr/immigrer-en-francais/setablir-dans-la-communaute/>

- Services pré-départ
- Services à l’arrivée
- Soutien aux personnes réfugiées

Bienvenue au Canada : Ce que vous devriez savoir

Découvrez à quoi vous attendre au cours des premières semaines au Canada et apprenez comment :

- trouver un logement;
- travailler et aller à l’école;
- obtenir des soins de santé;
- tisser des liens avec votre communauté;
- gérer votre argent et vos finances au Canada.

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/bienvenue-canada-vous-devriez-savoir.html>

Annexe C – Ressources Francophones

Fédération Acadienne de la Nouvelle-Écosse

La Fédération Acadienne est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de promouvoir l'épanouissement et le développement global de la communauté Acadienne et Francophone de la Nouvelle-Écosse.

<https://www.acadiene.ca/>

Page Carrières du Conseil scolaire acadien provincial (CSAP)

<https://csap.ca/travailler-avec-nous/carrieres>

École acadienne de Truro

<https://truro.ednet.ns.ca/>

L'École acadienne de Truro est une école francophone située à Truro, en Nouvelle-Écosse. Elle offre une éducation en français aux élèves du programme « Grandir en français » (classe de francisation précoce) jusqu'à la 12e année.

Centre communautaire francophone de Truro (CCFT)

<https://centreturo.org/>

Le CCFT vise à offrir des activités sociales, culturelles et éducatives en français, tout en créant un lieu où la communauté francophone peut se rassembler et se rencontrer.

Le CCFT offre le Club franco avant et après l'école, ainsi que des camps d'été. Il organise aussi des camps pendant le congé de mars en collaboration avec l'École acadienne de Truro.

[Quinzou che'nous](#) (Fête nationale de l'Acadie à Truro) – Les activités de cette fête sont ouvertes à toutes les personnes qui veulent célébrer la culture acadienne, francophone et francophile à travers la musique, la danse, le cinéma et la cuisine.

Le CCFT organise une variété de spectacles pour la communauté francophone et scolaire.

Chaque année au mois du décembre, nous organisons le concert Un Noël acadien grâce aux fonds Vive l'Acadie (plaques d'immatriculation acadiennes).



NORTH SHORE LOCAL IMMIGRATION PARTNERSHIP COLCHESTER COUNTY PICTOU COUNTY ANTIGONISH COUNTY



Colchester be centred here.

DOWNTOWN TRURO here.



MILLBROOK Cultural & Heritage Centre



DEPARTMENT OF LABOUR, SKILLS AND IMMIGRATION



TRURO make the connection



United Way Colchester County



NORTHERN CONNECTOR PROGRAM

NSCC

Match - connect - Refer



TRURO and AREA nova scotia health



ALONG the SHORE Community Health Board nova scotia health



South Colchester Community Health Board nova scotia health



NORTH SHORE area Community Health Board nova scotia health

Truro & Colchester Partnership for Economic Prosperity Colchester | Millbrook | Stewiacke | Truro

Financé par :

Truro & Colchester Partnership for Economic Prosperity Colchester | Millbrook | Stewiacke | Truro

Truro & Colchester CHAMBER of Commerce