



# Services *pour* VOUS

Guide des services du gouvernement du Canada en  
Ontario



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada 

# Table des matières

## Bénévolat et carrières

La période des impôts : on peut s'entraider .....	4
Servir le Canada et le monde .....	4
Les jeunes explorent le Canada .....	5



## Enfants

Pour garder vos enfants actifs et en santé .....	6
L'épargne-études, un cadeau d'avenir .....	6

## Entreprises

Travailleurs indépendants : de l'aide pour démarrer une entreprise .....	7
Vous voulez créer de nouveaux produits et services? .....	7

## Environnement

Vous pouvez lutter contre les changements climatiques .....	8
Aidez votre communauté à protéger l'environnement .....	9

## Immigration

Un bon départ pour les nouveaux arrivants au Canada .....	9
Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger .....	10

## Santé

Pour cesser de fumer .....	10
Des soins de santé à la portée des Premières nations .....	11
Les chutes chez les aînés .....	12

## Sécurité

Gagnez du temps à la frontière américaine .....	13
---	----

■ **Nouvel accord sur les soins de santé** ..... 14

■ **Contactez le gouvernement du Canada** .... 15

Coût unitaire d'impression et de distribution : 33¢



# Introduction

Les services du gouvernement du Canada sont conçus pour répondre à vos besoins changeants. Ce guide, *Services pour vous*, décrit quelques-uns de ces services et vous explique comment ils fonctionnent et comment les obtenir. Il contient sept sections. Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels ou à des questions d'intérêt commun.

- Tous les sujets sont en caractères **gras**.
- Les titres des brochures et dépliants sont en *italiques*.
- À la fin de chaque description, vous avez des numéros de téléphone sans frais et des sites Internet.
- À la fin du guide, vous trouverez aussi une liste détachable des numéros de téléphone et des sites Internet de nombreux autres services du gouvernement.



Nous vous invitons à conserver *Services pour vous*. Il vous sera utile pour trouver le bon programme ou service, si vos besoins changent.

## Pour vous renseigner sur d'autres services

Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services du gouvernement du Canada en :

- composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre de renseignements généraux du gouvernement du Canada ;
- visitant le site Internet principal du gouvernement du Canada : [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

# Bénévolat et carrières

## La période des impôts : on peut s'entraider

Si vous connaissez la différence entre un crédit d'impôt et un remboursement d'impôt, et si vous êtes habile avec une calculatrice, vous pouvez aider les autres à remplir leur déclaration de revenus. Le **Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt** vous donnera une formation gratuite et des documents de référence pour vous aider à aider les autres.

Téléphonez dès maintenant pour savoir comment devenir un bénévole. Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus, téléphonez pour savoir si vous êtes admissible au programme.

 **1 800 959-7383**

 [www.adrc.gc.ca/benevole](http://www.adrc.gc.ca/benevole)

## Servir le Canada et le monde

Les Forces canadiennes vous offrent la possibilité de sauver des vies, de contribuer à la paix mondiale et d'aider les gens dans le besoin. La base militaire de Trenton dispose de l'une des équipes de recherche et de sauvetage les plus occupées au Canada.

### L'armée canadienne et la paix mondiale

Le NCSM Toronto est l'un des navires militaires canadiens à participer à la campagne antiterroriste dans la mer d'Arabie. Son équipage a saisi récemment deux tonnes de drogues dont la valeur de revente s'élève à près de 72 millions de dollars. Ce navire aide les Forces canadiennes à respecter leur engagement à la paix mondiale, à la stabilité et à la sécurité humaine.

Cette équipe sauve des vies presque tous les jours. Nos militaires jouent aussi un rôle actif dans la sécurité nationale, le secours aux sinistrés et les préparatifs d'urgence. L'Armée canadienne offre plus de 100 choix de carrière.



 **1 800 856-8488**

 **[www.recrutement.forces.gc.ca](http://www.recrutement.forces.gc.ca)**

## Les jeunes explorent le Canada

**Échanges Canada** offre aux jeunes deux programmes passionnants pour leur permettre de se découvrir et d'apprendre à connaître le Canada.

**Échanges Jeunesse Canada** est pour les jeunes de 11 à 18 ans. Les participants aident à organiser un échange avec une autre région du pays, à faire des recherches sur cette région, à trouver des fonds pour financer leur voyage et à planifier des activités.

**Forums Jeunesse Canada** s'adresse aux moins de 30 ans. Ce programme leur permet d'aller visiter une autre localité pendant au moins cinq jours. Durant leur séjour, ils étudient les institutions nationales et discutent des enjeux d'intérêt national.

Dans la plupart des cas, le gouvernement du Canada paie le voyage des participants.

### Une expérience unique

Ravi de sa première expérience avec Échanges Canada, un jeune Ontarien aimerait répéter l'aventure. « Échanges Canada est un excellent programme », dit-il. « Si j'en avais encore l'occasion, je n'hésiterais pas à recommencer. C'est bon pour les jeunes de s'ouvrir aux autres. »

 **1 800 O-Canada**

 **[www.echanges.gc.ca](http://www.echanges.gc.ca)**

# Enfants

## Pour garder vos enfants actifs et en santé

La meilleure façon d'aider vos enfants à rester en santé, c'est de les garder actifs. Plus de la moitié des enfants et des jeunes au Canada ne sont pas assez actifs. Plusieurs souffrent d'obésité. Cela pourrait leur causer des problèmes de santé, comme les maladies cardiaques et le diabète.

Commandez un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Les deux brochures vous donnent des conseils pour garder vos enfants actifs.



☎ 1 866 225-0709 (sans frais)

🌐 [www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap)



## L'épargne-études, un cadeau d'avenir

En choisissant d'offrir un Régime enregistré d'épargne-études à un enfant qui vous est cher, vous lui faites un cadeau d'avenir. La **Subvention canadienne pour l'épargne-études** ajoute 20 cents à chaque dollar que vous déposez dans un Régime enregistré d'épargne-études, pour un maximum de 400 \$ par année, jusqu'à ce que votre enfant ait 17 ans.

Au total, cette subvention gouvernementale pourrait atteindre 7 200 \$ lorsque votre enfant sera prêt à continuer ses études après le secondaire.

☎ 1 888 276-3624 (sans frais)

🌐 [www.drhc.gc.ca/scee](http://www.drhc.gc.ca/scee)

# Entreprises

## Travailleurs indépendants : de l'aide pour démarrer votre entreprise

Si vous êtes sans emploi et êtes admissible à l'assurance-emploi, vous pouvez démarrer une entreprise avec l'aide du programme **Aide au travail indépendant**. Ce programme peut vous offrir des conseils et un soutien financier, et vous aider à planifier votre entreprise.

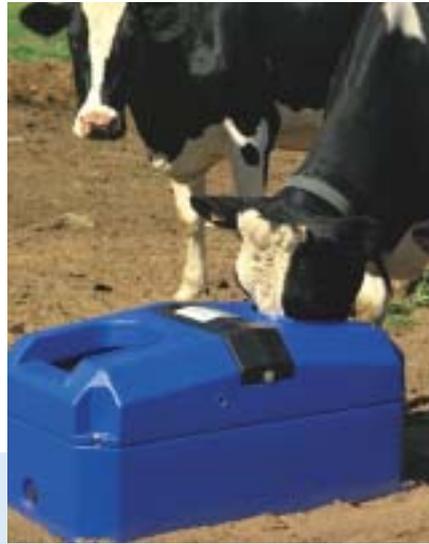
☎ **1 800 808-6352**

🌐 **www.drhc.gc.ca**

et cliquez sur « Subventions et contributions » dans le menu de gauche, puis sur « Personnes en chômage » et « Aide au travail indépendant »

## Vous voulez créer de nouveaux produits et services?

Le **Programme d'aide à la recherche industrielle** du Conseil national de recherches aide les petites et moyennes entreprises à créer de nouveaux produits et services. En Ontario, ce programme compte 60 conseillers qui viendront vous rencontrer pour vous aider à réaliser votre projet.



## Le SuperBowl attire de nouveaux admirateurs

Grâce au Programme d'aide à la recherche industrielle, Eric Robinson, de Shallow Lake, a transformé son idée en une entreprise de 40 employés. Il est le propriétaire de Superior Plastics International qui a créé un abreuvoir en plastique bleu pour le bétail. L'abreuvoir s'appelle le « SuperBowl ». Il est considéré comme le plus efficace sur le plan énergétique.

☎ **1 877 994-4727 (sans frais)**

🌐 **<http://irap-pari.nrc.gc.ca>**

# Environnement

## Vous pouvez lutter contre les changements climatiques

Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des **changements climatiques**. Voici quelques moyens simples d'utiliser moins d'énergie :

- Éteignez les lumières, appareils ménagers, téléviseurs et ordinateurs lorsque vous n'en avez pas besoin.
- Calfeutrez les portes et les fenêtres.
- Consultez l'étiquette ÉnerGuide lorsque vous achetez des électroménagers.
- Évitez de laisser tourner le moteur de votre véhicule. Lorsque vous le laissez tourner pendant 10 secondes, il consomme plus de carburant que si vous fermez le moteur et le redémarrez.
- Prenez l'autobus. Un autobus rempli, c'est 40 véhicules de moins sur la route. Cela économise le carburant et réduit les émissions de gaz à effet de serre.
- Baissez le thermostat la nuit ou quand vous quittez la maison.
- Utilisez des ampoules fluorescentes compactes. Elles durent plus longtemps et consomment 75 % moins d'énergie.
- Nettoyez ou remplacez régulièrement le filtre de votre fournaise.
- Installez des pommes de douche à débit réduit.
- Réparez les robinets qui coulent.



 **1 800 O-Canada**

 [www.changementsclimatiques.gc.ca](http://www.changementsclimatiques.gc.ca)

## Aidez votre communauté à protéger l'environnement

Vous voulez que votre communauté participe à la protection de l'environnement? Le **Programme ÉcoAction** peut vous aider. Il soutient des projets qui protègent l'environnement. Si votre organisme à but non lucratif a un projet en tête, contactez ÉcoAction.

☎ **1 800 661-7785**

🌐 [www.ec.gc.ca/ecoaction](http://www.ec.gc.ca/ecoaction)



### Des bénévoles protègent l'environnement à Toronto

Plus de 500 bénévoles ont participé à la remise en état de huit bassins hydrographiques et 12 000 hectares de terres publiques dans la région métropolitaine de Toronto. Ils ont passé plus de 2 000 heures à planter 20 000 arbres.

# Immigration

## Un bon départ pour les nouveaux arrivants au Canada

Vous êtes **nouvellement arrivé au Canada**? Il vous faut trouver un logement, un emploi et inscrire vos enfants à l'école. Vous devez aussi faire une demande de carte d'assurance-santé et trouver un médecin. La publication *Bienvenue au Canada : Ce que vous devriez savoir* vous fournira beaucoup de renseignements. Elle décrit tous les



services offerts aux nouveaux arrivants et vous indique aussi où obtenir des cours de langue gratuits.

☎ **1 800 O-Canada**

🌐 [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

et cliquez sur « Après votre arrivée »



## Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger

À partir du 31 décembre 2003, vous aurez besoin d'une **carte de résident permanent** pour rentrer au Canada, si vous voyagez à l'étranger. Cette nouvelle carte remplacera votre fiche relative au droit d'établissement (IMM 1000).

☎ **1 800 255-4541**

🌐 **[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)**

et cliquez sur « Après votre arrivée »

# Santé

## Pour cesser de fumer

Des étudiants des collèges et universités de l'Ontario ont décidé de cesser de fumer avec l'aide du programme **Leave the Pack Behind**.

Ce programme rassemble étudiants, professionnels de la santé, chercheurs et administrateurs pour aider les fumeurs à abandonner la cigarette.



Ce programme n'est qu'un des nombreux moyens que Santé Canada utilise pour aider les gens à cesser de fumer. Que vous soyez un gros fumeur ou un fumeur occasionnel, Santé Canada offre :

- des conseils pratiques, étape par étape ;
- de l'information sur la façon de cesser de fumer, d'accroître votre motivation et même de faire face à ceux qui n'arrêtent pas de vous en parler ;
- des messages électroniques pour vous encourager.

☎ **1 866 318-1116 (sans frais)**

🌐 [www.vivezsansfume.ca](http://www.vivezsansfume.ca)



## Des soins de santé à la portée des Premières nations

Jusqu'à récemment, les résidents de Poplar Hill dans le nord de l'Ontario devaient prendre l'avion parfois jusqu'à Winnipeg pour recevoir des soins médicaux. Certains devaient même être accompagnés d'un interprète ojibwé. Grâce à un branchement par vidéo, plusieurs peuvent maintenant consulter un médecin spécialiste sur place. Cela permet de réduire les déplacements, les coûts et le stress chez les patients.

Le projet de Poplar Hill est l'un des cinq **programmes de télé-santé** qui rapprochent les soins de santé des Premières nations dans le nord de l'Ontario. Ces programmes donnent aussi de la formation aux résidents pour qu'ils puissent communiquer avec les médecins et les patients et pour faire certaines tâches simples comme l'examen des oreilles et la lecture des radiographies.

Renseignez-vous sur les façons dont les technologies de l'information aident les communautés rurales.

☎ **1 800 575-9200**

🌐 <http://collectivitesingenieuses.ic.gc.ca>

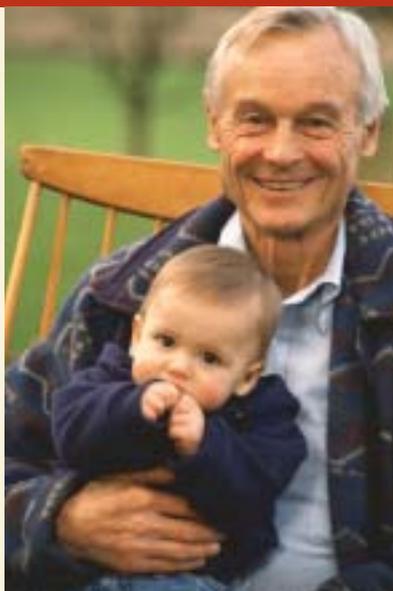
et cliquez sur « 12 projets » dans le menu du haut, puis sur « Ontario »

## Les chutes chez les aînés

Les aînés savent que leur qualité de vie dépend de leur bonne santé. Les chutes leur causent souvent une perte d'indépendance et la détérioration de leur santé. Les chutes représentent la plupart des blessures chez les personnes âgées. Elles sont aussi la cause de près de la moitié des admissions dans les foyers.

Vous pouvez **prévenir les chutes**.  
Commandez les feuillets d'information  
*Évitez les chutes!*

Ils s'adressent  
aux aînés, aux  
anciens combattants,  
à leurs familles et à  
ceux qui oeuvrent  
auprès d'eux.



☎ **1 800 O-Canada**

🌐 [www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines](http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines)

et cliquez sur « Publications », puis sur  
la lettre « E » dans l'index de A à Z.

## Le saviez-vous?

Les paiements du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande. Pour en savoir plus sur les services du gouvernement du Canada pour les aînés et ceux qui le seront bientôt, commandez le guide *Services pour les aînés*.



☎ **1 800 O-Canada**

🌐 [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)

et cliquez sur « Services pour les  
Canadiens », puis sur « Les aînés »

# Sécurité

## Gagnez du temps à la frontière américaine

Si vous allez aux É.-U. plus de trois fois par mois, vous pouvez **gagner du temps à la frontière**. Le système NEXUS réserve des voies aux voyageurs à accès pré-approuvé et à faible risque. Les frais de ce service sont de 80 \$ pour cinq ans. Ces frais couvrent les deux directions puisque NEXUS est un programme conjoint avec les É.-U.

☎ **1 866 639-8726 (sans frais)**

🌐 [www.adrc.gc.ca/nexus](http://www.adrc.gc.ca/nexus)



# Nouvel accord sur les soins de santé

Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et réformer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le **gouvernement du Canada augmente le financement accordé aux soins de santé de 34,8 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.**

L'accord renforce les cinq principes de la *Loi canadienne sur la santé* et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.

L'accord favorise et finance aussi le changement, afin :

- d'améliorer l'accès aux professionnels de la santé 24 heures sur 24, sept jours par semaine, et d'éliminer les débordements vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile et la protection contre les coûts exorbitants des médicaments ;
- d'offrir une prestation humanitaire, dans le cadre de l'assurance-emploi, aux personnes qui doivent quitter temporairement leur emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade ;

- d'offrir de l'équipement diagnostic et médical pour réduire les listes d'attente et accélérer les soins ;
- de créer des dossiers médicaux électroniques des patients, et ainsi diminuer la paperasse ;
- de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ;
- de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.

L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiennes de l'état du système de santé.

Les citoyens et les contribuables ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en oeuvre.

## Pour plus de renseignements sur le nouvel accord :

☎ 1 800 O-Canada  
(1 800 622-6232)  
ATS 1 800 465-7735

🌐 [canada.gc.ca](http://canada.gc.ca)