Ô CANADA 1 de 2

ÉDITION 1 · SEMAINE DU 3 AOÛT 2026
Le tri de la semaine pour votre quotidien au Québec et au Canada

— À LA UNE

La rentrée scolaire approche à grands pas

Entre listes de fournitures, comparaisons de prix et matériel réutilisable, voici comment aborder la rentrée sans se ruiner.

Si ce n'est pas déjà fait, il est temps de vérifier la **liste des fournitures scolaires** de votre enfant. Plusieurs écoles l'ont déjà publiée — consultez le site de l'école ou communiquez avec le secrétariat si vous ne l'avez pas reçue.

Pour économiser, comparez les prix entre **Dollarama, Bureau en Gros** et les pharmacies de votre quartier. Plusieurs pharmacies collaborent avec les écoles et affichent les listes de fournitures.

Avant d'acheter du neuf, prenez quelques minutes pour faire le tri dans le matériel de l'an dernier : plusieurs articles sont encore en bon état et réutilisables.

Une visite chez le **dentiste ou l'optométriste** avant septembre peut aussi permettre de détecter un problème qui pourrait affecter les apprentissages de votre enfant. Pensez à vérifier que les vaccins sont à jour.

La liste express avant le grand jour

- Comparer 2-3 magasins avant d'acheter
- Trier le matériel de l'an dernier
- Vérifier l'admissibilité au 127 $
- Prendre rendez-vous chez l'optométriste
- Confirmer les vaccins à jour
- Étiqueter les effets personnels

Besoin d'un coup de pouce? Vous n'êtes pas seul·e

Plusieurs organismes montréalais offrent du soutien concret pour la rentrée. **Opération Bonne Mine** (Société Saint-Vincent de Paul) remet un coupon de 50 $ par enfant du primaire ou du secondaire pour l'achat de fournitures — inscription du 2 juillet au 15 septembre dans votre point de service de quartier. **Opération Sac à Dos** distribue gratuitement sacs à dos et fournitures dans une trentaine de points de service à Montréal, entre le 13 et le 22 août.

Fournitures · Aide communautaire · Santé · Économies

9h30 C'est l'heure des projections gratuites du Ciné-été, chaque samedi et dimanche jusqu'au 30 août — détails en page 2.

ARGENT · ALLOCATION FAMILLE

127 $

Le supplément de la rentrée, par enfant

Versé **automatiquement par enfant admissible** avec l'Allocation famille. Pas reçu? Vérifiez votre dossier auprès de Retraite Québec.

SANTÉ VISUELLE · RAMQ

300 $

Pour les lunettes des enfants, aux 2 ans

Le programme **Mieux voir pour réussir** est méconnu — la RAMQ rembourse jusqu'à ce montant pour un enfant de moins de 18 ans, une fois tous les **2 ans**.

ÉTUDES · ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

24 617 $

Nouvelle exigence financière

Montant minimal à prouver pour une personne seule (CAQ / permis d'études), en plus des droits de scolarité et du transport.

Mais aussi…

2 de 2

LE CONSEIL D'AMIRA

« La rentrée se prépare avant la rentrée. Deux semaines avant, avancez le coucher de 15 minutes chaque soir — le corps s'ajuste mieux petit à petit qu'en un seul weekend. Et pendant ce temps, faites l'inventaire avec votre enfant : ce qu'il a encore, ce qu'il faut remplacer. Il retient mieux ce qu'il a choisi lui-même. »

Un enfant qui dort assez et qui connaît son matériel arrive à l'école plus calme qu'un enfant en pyjama-fusée avec un sac tout neuf.

Passeport canadien : le renouvellement passe au numérique

Les adultes admissibles peuvent désormais **renouveler leur passeport en ligne**. Le processus est plus simple qu'auparavant.

Il n'est plus nécessaire d'envoyer ses pièces d'identité originales par la poste.

Si votre passeport expire bientôt, cette nouvelle option pourrait vous faire **gagner du temps** avant vos voyages d'automne.

À SAVOIR

Le service demeure disponible en personne et par la poste pour qui préfère la méthode traditionnelle.

Une sortie 100% gratuite en famille

9h30

Samedi & dimanche · Guichet dès 9h
↗ 2396 rue Beaubien Est

Tous les **samedis et dimanches**, le Cinéma Beaubien présente gratuitement des films d'animation pour les enfants dans le cadre du Ciné-été, jusqu'au 30 août.

Cette semaine : *Au revoir Pluton*. Les billets sont gratuits et distribués sur place avant la projection.

Une belle façon de profiter d'une activité familiale sans dépenser un sou.

BON À SAVOIR

Les billets sont distribués au guichet dès 9h00 — arrivez tôt, les places sont limitées.