

# Apoyo y acompañamiento



## Para información bancaria

Consultar las fichas en español del servicio Desjardins :



Utilizar los cajeros automáticos



Hacer una transferencia internacional



Hacer una transferencia Interac



Depositar un cheque virtualmente

## Para llegar a una Caja Desjardins

1553 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

295 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

60 rue St-Laurent, Sainte-Luce

Para la transferencia de dinero, también puedes ir a una oficina de correos.

1496 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



## Para aprender francés

Existen varios programas de francización. Pide a tu empleador que te registre.

Francisation Québec

AgriFrancisation  
(Solo para trabajadores agrícolas)

Para talleres de socialización en francés, escribe a :

immigration@mitis.qc.ca

# Ocio, deporte y cultura



## Necesito moverme y conocer gente nueva.

Síguenos en Facebook para estar al tanto de lo que sucede en La Mitis!



Comité d'accueil des nouveaux arrivants de La Mitis



## ¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en La Mitis?



La Maison des Tournesols

141 avenue de La Gare, Mont-Joli



La Place Publique

1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

Para fomentar la creación de vínculos a través de relaciones amistosas entre personas inmigrantes y residentes quebequeses de larga data. Inscríbete en los programas de **hermanamiento intercultural**.

@ jumelage@aibsl.org

## Para personas de habla inglesa

Héritage Bas-Saint-Laurent

130 rue Principale, Métis-sur-Mer

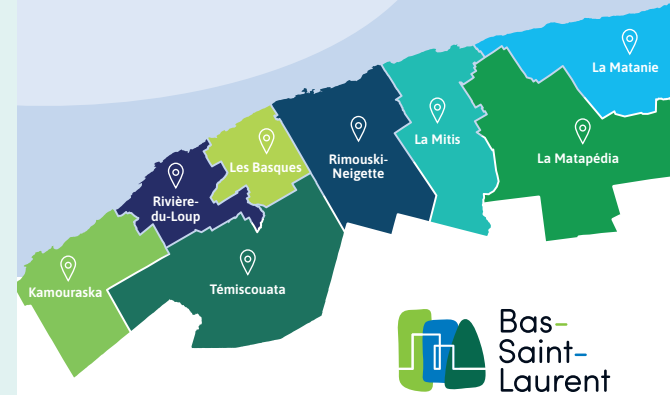
Estas redes sociales están en francés, pero algunos usuarios hablan **inglés y español**.

Para cualquier cuestión general, Info TET es el programa de referencia para guiarte.

+1 888 454-3998

+1 514 235-2765

infotetquebec.com



Bas-Saint-Laurent

Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



www.bas-saint-laurent.org

Breve guía 2024 para trabajadores extranjeros

# Bienvenido al Bas-Saint-Laurent

MRC DE LA MITIS



¿Eres una trabajadora o un trabajador extranjero temporal o estacional?

¿Tienes un permiso cerrado de menos de un año y trabajas en Bas-Saint-Laurent, en La Mitis?

Este documento informativo es para ti; te guiará a los medios disponibles en tu idioma.



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

Canada

# Servicios de proximidad



## EN LA MITIS



Para encontrar ropa de segunda mano, artículos deportivos o de cocina a precios reducidos

Centre multiressources de St-Rémi Price

18 rue Fournier, Price

Unité Domrémy de Saint-Gabriel-de-Rimouski

298 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

Les Sœurs d'à Côté

1521 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



Para comida gratis o a bajo precio

Visitar el organismo Moisson Mitis.

61, avenue Lebel, Mont-Joli

También puedes participar en el grupo de compras de La Mitis. Envía un correo electrónico a Nathalie Gort.

@ nathalie@aibsl.org



Para moverse en La Mitis

TAC de La Mitis

Para desplazarse por Quebec

www.ortanexpress.com/fr



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Super C ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Galeries Mont-Joli, también encontrarás varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

También puede dar un paseo por el Marché du Monde (Mercado del Mundo) en Rimouski. ¡Hay de todo!

95 avenue Rouleau, Rimouski

www.marchedumonde.ca



Para un problema de salud

Cita en el Centro Hospitalario de La Mitis.

800 avenue du Sanatorium, Mont-Joli

Para comprar medicamentos  
Pharmacie Uniprix centre-ville

40 avenue Doucet, Mont-Joli

Para comprender mejor el sistema de salud  
Contacto con Rosanne Lord.

@ rosanne@aibsl.org

Para obtener un consejo de salud, llama al 811. Una enfermera te guiará para atenderte en casa o te dirigirá al recurso correcto.

En caso de emergencia, llama al 911.

# Apoyo y acompañamiento



Necesito un servicio personalizado en la región de La Mitis

No dudes en ponerte en contacto con Nathalie Gort.

+1 418 775-8445 poste 2970

@ nathalie@aibsl.org



Tengo un problema de salud, pero no hablo francés ni inglés.

El SIARI está aquí para ofrecerte servicios de interpretación y traducción para todo tipo de situaciones.

Karol Pulido: +1 514 585-4763

@ TET@siari.org



Tengo preguntas sobre los impuestos

Pónte en contacto con la UPA Montérégie, un equipo responde a todas sus preguntas.

+1 888 454-3998

+1 514 235-2765

Trabajadores agrícolas temporales en Québec



Necesito información y asesoramiento legal.

Llama a Justice Pro Bono, y una abogada responderá tus preguntas.

+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

Justice Pro Bono

Necesito información sobre mis derechos laborales.

El Centro de Trabajadoras y de Trabajadores Inmigrantes defiende los derechos de los trabajadores extranjeros.

+1 438 300-8186

@ bas-saint-laurent@iwc-cti.ca



Me siento solo y me gustaría hablar con alguien en mi idioma.

No lo dudes. Comunícate con la línea SOS Salud psicosocial.

+1 888 286-7584

+1 514 776-7120

@ soutienTET@cafla.ca



Han venido con su familia y desean comprender mejor el sistema escolar.

Comunicado con Myrienne Cardin-Houde.

581 525-6367

@ iciscolaire@aibsl.org

Los servicios de acompañamiento son gratuitos y se ofrecen en español e inglés. Se dirigen a las trabajadoras y los trabajadores y estacionales con permisos cerrados de menos de un año.