

# 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 aprender francés

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

↑ Francisation Québec

↑ AgriFrancisation (Solo para trabajadores agrícolas)

# Ocio, deporte y cultura



## Necesito moverme y conocer gente nueva.

Síguenos en Facebook para estar al tanto de lo que sucede en le Témiscouata !



f Comité d'accueil des nouveaux arrivants du Témiscouata

f Loisirs Témiscouata

f Beaulieu culturel



## ¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en le Témiscouata?

Voici une page Facebook très utile:



f RASST Dégelis



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

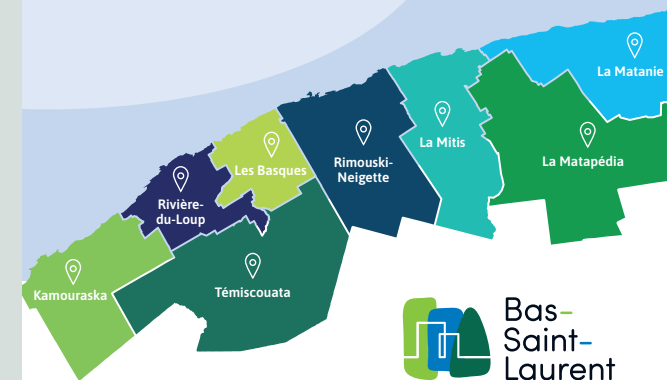
## Para un servicio personalizado en la región de Témiscouata en español

No dudes en ponerte en contacto con el Servicio Acceso-Empleo (SAE) de Temiscouata.

+1 418 855-2777 poste 105

Omar Lopez: +1 418 714-7814

@ omar.lopez.luevano@accesemploi.org



Bas-Saint-Laurent

Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



↑ www.bas-saint-laurent.org

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

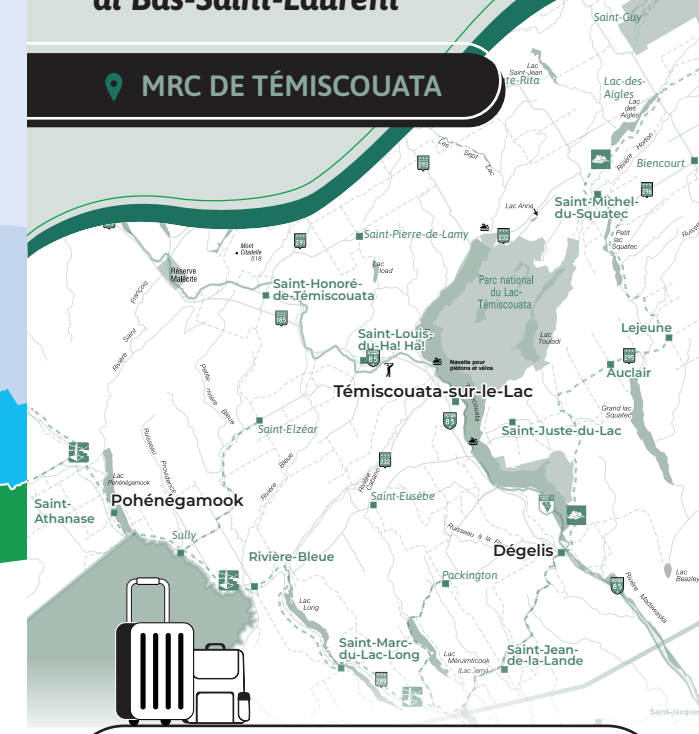
Canada

## Breve guía 2024 para trabajadores extranjeros

# Bienvenido

al Bas-Saint-Laurent

MRC DE TÉMISCOUATA



¿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 le Témiscouata?

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



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

# Servicios de proximidad



## EN LE TÉMISCOUATA



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

Re-Sources famille

1 Carré Fraser, Témiscouata-sur-le-Lac

RASST

465-B avenue Principale, Dégelis

Actif Famille

607 rue Principale, Pohénégamook

Maison de la famille

2-A rue Principale, Biencourt



Para comida gratis o a bajo precio, hay varias cocinas colectivas en el territorio:

La Petite bouffe des frontières

474 rue des Étudiants, Pohénégamook

Cuisines collectives de Cabano

774 rue Villeneuve, Témiscouata-sur-le-Lac

Cuisines collectives Haut-Pays

75-D rue Principale, Lac-des-Aigles

Cuisines collectives Dégelis

454 rue Principale, Témiscouata-sur-le-Lac



## Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Atlantic Superstore Edmunston e Épicerie International Le Nimba à Edmunston ofrecen una gran variedad de alimentos. También encontrarás cerca varias tiendas de ropa y complementos a precios razonables.

577 et 305 rue Victoria

También encontrará un Metro en Témiscouata-sur-le-Lac, así como una tienda de comestibles ecológica, Amarante.

633 et 763 rue Commerciale Nord



## Para desplazarse por Quebec



[www.ortanexpress.com/fr](http://www.ortanexpress.com/fr)



## Para un problema de salud

Cita en el hospital de Notre-Dame-du-Lac.

58 rue de l'Église, Témiscouata-sur-le-Lac

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



## 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 Montréal, 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



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.