

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 un servicio de acompañamiento en español

Comunícate con Alejandra Rochon-Navarro.

@ alexandra.rochon-navarro@desjardins.ca

+1 418 629-2271 poste 7178230

Para llegar a una Caja Desjardins

80 rue Notre-Dame Ouest, Trois-Pistoles

71 rue Principale Nord, Saint-Jean-de-Dieu



Para aprender francés

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

AgriFrancisation (Solo para trabajadores agrícolas)

Francisation Québec



Ocio, deporte y cultura



Necesito moverme y conocer gente nueva.

Síguenos en Facebook para estar al tanto de lo que sucede en Les Basques !



CANAB – Collectif d'accueil des nouveaux arrivants des Basques



Quoi faire dans Les Basques ?



Tourisme Les Basques



¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en les Basques?

Aquí hay algunas páginas de Facebook muy útiles:

Grand cercle des Basques

Covoiturage des Basques



Trabajadores agrícolas Trois-Pistoles / Saint-Jean-de-Dieu / Les Basques

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



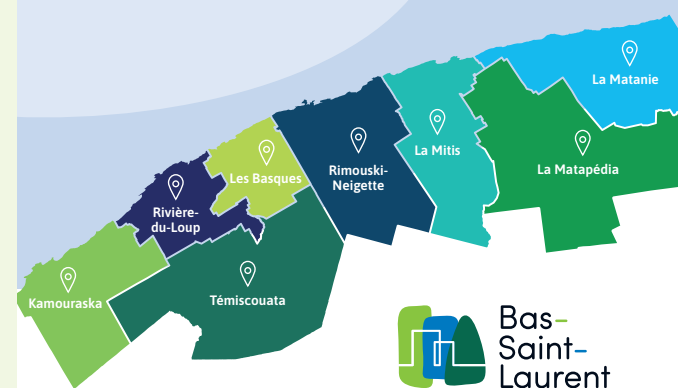
Para un servicio personalizado en la región des Basques en francés, español o inglés

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

+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 para trabajadores extranjeros

Bienvenido al Bas-Saint-Laurent

MRC LES BASQUES



¿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 Les Basques?

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



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

Servicios de proximidad

EN LES BASQUES



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

La Maison Le Puits es una verdadera mina de oro.

📍 276 rue Langlais, Trois-Pistoles



Para comida gratis o a bajo precio

Croc-Ensemble es un mostrador de comida abierto los martes y los jueves de 12 h a 16 h.

📍 25 rue Pelletier, Trois-Pistoles

También hay refrigeradores solidarios en varias municipalidades. Sírvete, es gratis.

📍 Trois-Pistoles: 276 rue Langlais

📍 Saint-Clément: 0 rue principale

📍 Sainte-Rita: 5 rue de l'église Ouest

📍 Saint-Simon: 28 rue de l'église

📍 Saint-Jean-de-Dieu: 56 rue Principale Nord

📍 Saint-Mathieu-de-Rioux: 386 rue Principale



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Métro e IGA ofrecen una gran variedad de alimentos.

En las Galerías Trois-Pistoles, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

📍 634 rue Richard, Trois-Pistoles

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 desplazarse por Quebec



📍 www.orleansexpress.com/fr



Para un problema de salud

Cita en el hospital de Trois-Pistoles.

📍 550 rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles

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 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

f [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



Todos estos servicios 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.