

Services de proximité

DANS LES BASQUES



Pour trouver des vêtements d'occasion, des articles de sport ou de cuisine à petits prix

La Maison Le Puits est une véritable mine d'or.

📍 276 rue Langlais, Trois-Pistoles



Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix

Croc-Ensemble est un comptoir alimentaire ouvert les mardis et jeudis de 12 h à 13 h.

📍 41 rue Notre-Dame Ouest, Trois-Pistoles

Il y a aussi des frigos solidaires dans plusieurs municipalités. Servez-vous, c'est gratuit.

📍 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



Pour trouver des aliments de mon pays

Les grandes épiceries comme Métro et IGA offrent une belle variété d'aliments. Aux Galeries Trois-Pistoles, vous trouverez aussi une pharmacie et différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

📍 634 rue Richard, Trois-Pistoles

Vous pouvez aussi faire un tour à Rimouski au Marché du monde. Il y a de tout!

📍 95 avenue Rouleau, Rimouski

📍 www.marchedumonde.ca

Les épiceries Maxi à Rimouki ou à Rivière-du-Loup offrent des produits bon marché.



Pour se déplacer vers les grands centres



📍 www.orseansexpress.com/fr



Pour un problème de santé

Rendez-vous à l'hôpital de Trois-Pistoles.

📍 550 rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles

Pour obtenir un conseil en santé, composez le **811**. Une infirmière vous guidera pour vous soigner à la maison ou vous dirigera vers une ressource.

📞 En cas d'urgence composez le 911.

Soutien et accompagnement



J'ai un problème de santé, mais je ne parle ni français, ni anglais.

Le SIARI est là pour vous offrir des services d'interprétariat et de traduction pour toutes sortes de situations.

📞 Karol Pulido: +1 514 585-4763

@ TET@siari.org



Pour des questions concernant la fiscalité.

À l'UPA de la Montérégie, une équipe répond à toutes vos questions.

📞 +1 888 454-3998

📞 +1 514 235-2765

f **Trabajadores agrícolas temporales en Québec**



J'ai besoin d'information et de conseils juridiques.

Téléphonez à Justice Pro Bono; une avocate répondra à vos questions.

📞 +1 866 999-4881

📞 +1 438 337-6002

f **Justice Pro Bono**



J'ai besoin d'information sur mes droits et responsabilités au travail.

Le Centre des travailleurs et travailleuses immigrants défend les droits du travail des personnes migrantes.

📞 +1 438 300-8186

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



Je me sens seul et j'aimerais parler avec une personne dans ma langue.

N'hésitez pas. Communiquez avec la ligne SOS Santé psychosocial.

📞 +1 888 286-7584

📞 +1 514 776-7120

@ soutienTET@cafla.ca



Les services de soutien et d'accompagnement sont gratuits et offerts **en français, en espagnol et en anglais**. Ils s'adressent aux travailleuses et travailleurs temporaires et saisonniers ayant un permis fermé de moins d'un an.