

# 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 :

- 620 rue Taché, Saint-Pascal
- 308 4<sup>e</sup> avenue, La Pocatière



## 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 Kamouraska !



f Immigration Kamouraska



f Tourisme Kamouraska



f Réseautage nouveaux arrivants Kamouraska



f Club d'espagnol del Bas-Saint-Laurent



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

Aquí hay algunas páginas de Facebook muy útiles:



f Le Comité social



f Covoiturage Kamouraska-Montréal-Québec

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

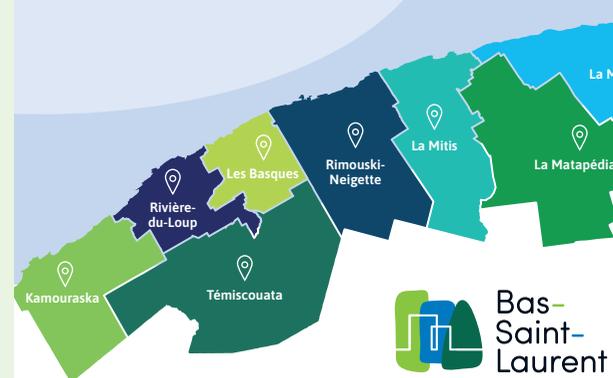
## Para un servicio personalizado en la región de Kamouraska en español

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



## Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



www.bas-saint-laurent.org

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

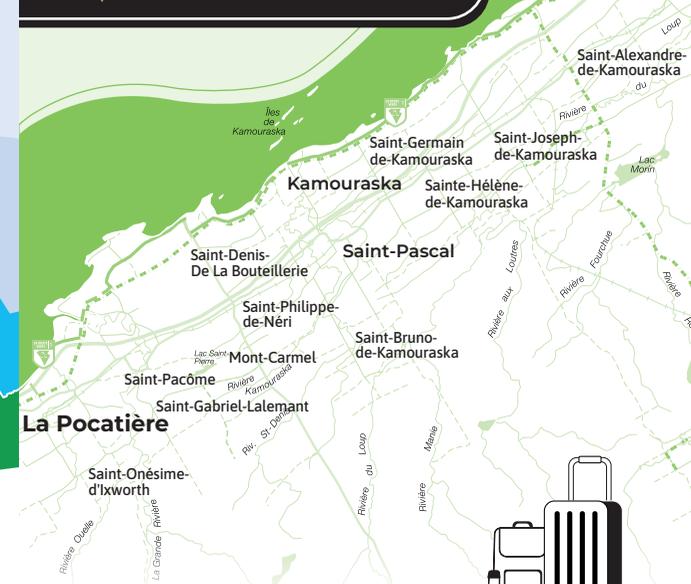
Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

Canada

## Breve guía 2024 para trabajadores extranjeros

# Bienvenido al Bas-Saint-Laurent

MRC DE KAMOURASKA



## ¿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 Kamouraska ?

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 KAMOURASKA



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

L'Atelier du Partage de Saint-Pascal

📍 639 rue Taché, Saint-Pascal

Friperie Angélique

📍 630 route 289, Saint-Alexandre

Centre d'Aubaines La Pocatière

📍 901 5e rue Rouleau, La Pocatière



Para comida a bajo precio

Moisson Kamouraska

📍 214 route 230 Ouest, La Pocatière

Centre Accueil-Partage

📍 580-D rue Côté, Saint-Pascal

También hay refrigeradores solidarios. Sírvete, es gratis!

📍 580-C rue Côté, Saint-Pascal

📍 399-A 9<sup>e</sup> rue boul. Desrochers, La Pocatière



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Métro ofrecen una gran variedad de alimentos.

En el Carrefour de La Pocatière, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

📍 615, 1E Rue, La Pocatière

Vous pouvez aussi faire un tour au Maxi de Saint-Pascal et au Marché Richelieu de Saint-Alexandre.

📍 501 avenue Patry, Saint-Pascal

📍 749 route 289, Saint-Alexandre



Para desplazarse por Quebec



📍 [www.ortleaneexpress.com/fr](http://www.ortleaneexpress.com/fr)



Para un problema de salud

Cita en el hospital Notre-Dame-de-Fatima.

📍 1201 6<sup>e</sup> avenue Pilote, La Pocatière

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

f 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



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.