

Soutien et accompagnement



Pour des informations bancaires

Consultez les fiches en espagnol du service Desjardins :



➤ Utiliser les guichets automatiques

➤ Faire un transfert international

➤ Faire un transfert Interac

➤ Déposer un chèque virtuellement

Pour se rendre à une Caisse Desjardins :

📍 620 rue Taché, Saint-Pascal

📍 308 4^e avenue, La Pocatière



Pour apprendre le français

Il existe plusieurs services de francisation. Demandez à votre employeur de vous inscrire.

➤ Francisation Québec

➤ AgriFrancisation (uniquement pour travailleurs agricoles)



Loisirs, sports et culture



Besoin de bouger et de faire de nouvelles rencontres ?

Suivez-nous sur Facebook pour être au courant de ce qui se passe au Kamouraska !



f Immigration Kamouraska



f Tourisme Kamouraska



f Réseautage nouveaux arrivants Kamouraska



f Club d'espagnol del Bas-Saint-Laurent



Quels sont les réseaux d'entraide et d'échange au Kamouraska ?

Voici des pages Facebook très utiles :



f Le Comité social



f Covoiturage Kamouraska-Montréal-Québec

Ces réseaux sociaux sont en français, mais certains utilisateurs parlent anglais et espagnol.

Pour toutes questions d'ordre général, InfoTET est le programme de référence au Québec pour vous guider.

☎ +1 888 454-3998

📞 +1 514 235-2765



🌐 infotetquebec.com

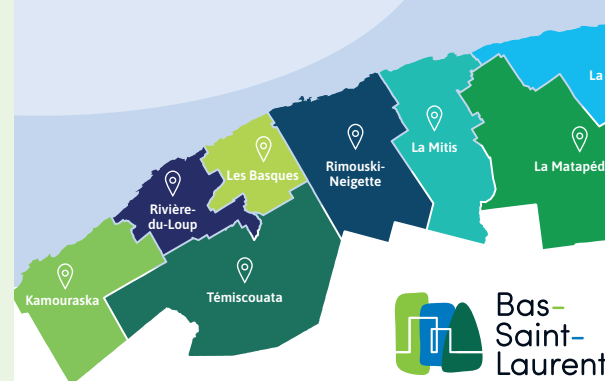
Pour un service personnalisé dans la région de Kamouraska en français, espagnol ou anglais

N'hésitez pas à communiquer avec le Service Accès-Emploi (SAE) du Témiscouata.

☎ +1 418 855-2777 poste 105

📞 Omar Lopez: + 1 418 714-7814

@ omar.lopez.luevano@accesemploi.org



Vous souhaitez en connaître plus sur le Bas-Saint-Laurent ?



🌐 www.bas-saint-laurent.org



Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

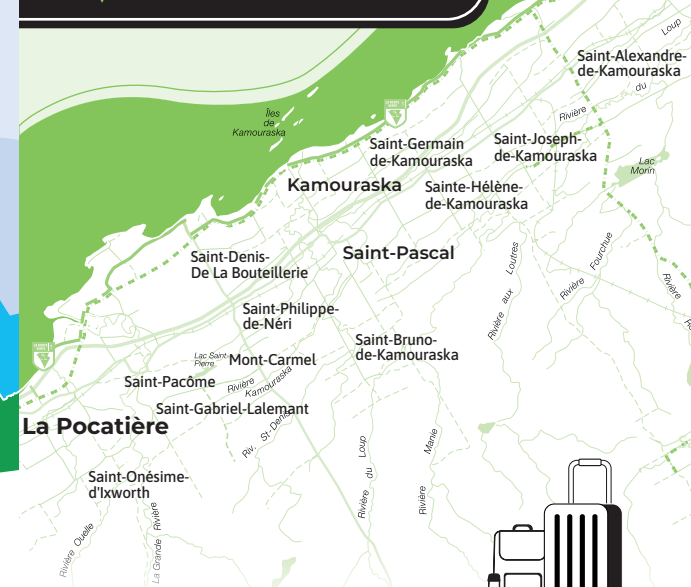


Petit guide 2024 pour les travailleurs étrangers

Bienvenue

au Bas-Saint-Laurent

📍 MRC DE KAMOURASKA



Vous êtes une travailleuse ou un travailleur étranger temporaire ou saisonnier ?

Vous avez un permis fermé de moins d'un an et vous travaillez au Bas-Saint-Laurent, dans le Kamouraska ? Ce document d'information est pour vous; il vous guidera vers les ressources disponibles dans votre langue.



« VERSION NUMÉRIQUE



Services de proximité

DANS LE KAMOURASKA



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

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



Pour avoir de la nourriture à petits prix

Moisson Kamouraska

📍 214 route 230 Ouest, La Pocatière

Centre Accueil-Partage

📍 580-D rue Côté, Saint-Pascal

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

📍 580-C rue Côté, Saint-Pascal

📍 399-A 9^e rue boul. Desrochers, La Pocatière



Pour trouver des aliments de mon pays

Les grandes épiceries comme Métro offrent une belle variété d'aliments. Au Carrefour La Pocatière, vous trouverez aussi une pharmacie et différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

📍 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



Pour se déplacer vers les grands centres



📍 www.oleanexpress.com/fr



Pour un problème de santé

Rendez-vous à l'Hôpital Notre-Dame-de-Fatima.

📍 1201 6^e avenue Pilote, La Pocatière

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.