

# 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 más información y hacer una cita

Desjardins Entreprises de Matane

+1 418 562-2058

248 rue Thibault, Matane



## 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 La Matanie!

Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM

Communauté Rézo Matanie

Loisirs de la Matanie

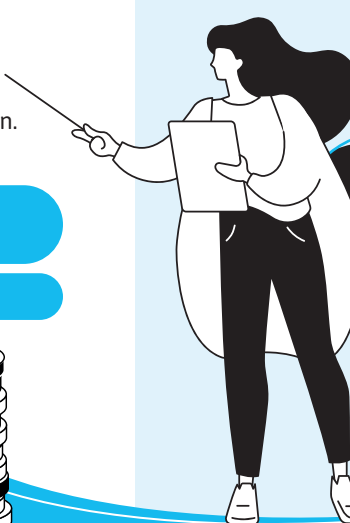
Tourisme Matane

Ciudad de Matane

Une ville attractive et animée!

+1 418 562-2333

230 avenue Saint-Jérôme, Matane



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 La Matanie en francés, español o inglés

No dudes en ponerte en contacto con Marisol Rodriguez

+1 581 232-1862

rodriguezmarisol@cgmatane.qc.ca

au Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM

464 avenue Saint-Jérôme, Matane

sanamatanie.org



Hojas informativas y de bienvenida



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

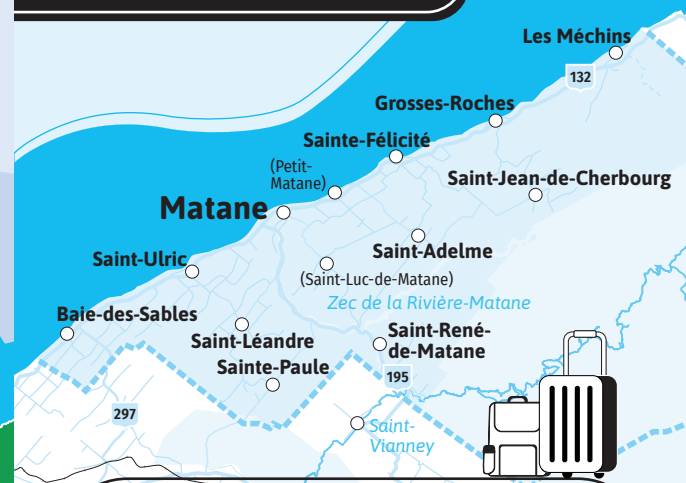
Canada

Breve guía para trabajadores extranjeros

# Bienvenido

al Bas-Saint-Laurent

MRC DE LA MATANIE



¿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 La Matanie?

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



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

# Servicios de proximidad



EN LA MATANIE



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

Friperie le Grenier

807 avenue du Phare Est, Matane

Friperie Les chiffonnières

11 avenue Desjardins, Matane



Para comida gratis o a bajo precio

Cuisine collective de la Matanie

221 rue de la Fabrique, Matane

+1 418 562-7828



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Super C e Maxi ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Galeries du Vieux Port, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

750 avenue du Phare Ouest, Matane



Para moverse en La Matanie

Transport Collectif de la MRC de La Matanie

También encontrarás

Taxi Matane

+1 418 562-2030

Co-voiturage

webcovoitureur.com



Para un problema de salud

Cita en el hospital de Matane.

333 rue Thibault, Matane

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

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.