

# 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

1553 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

295 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

60 rue St-Laurent, Sainte-Luce

Para la transferencia de dinero, también puedes ir a una oficina de correos.

1496 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



## 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 Mitis!



Immigrants La Mitis



La Mitis Bonheurs Faciles



## ¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en La Mitis?



La Maison des Tournesols

La Plaza pública es un café comunitario donde encontrarás servicios informáticos y artículos de conveniencia. ¡Ven a tomar un café!

1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



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



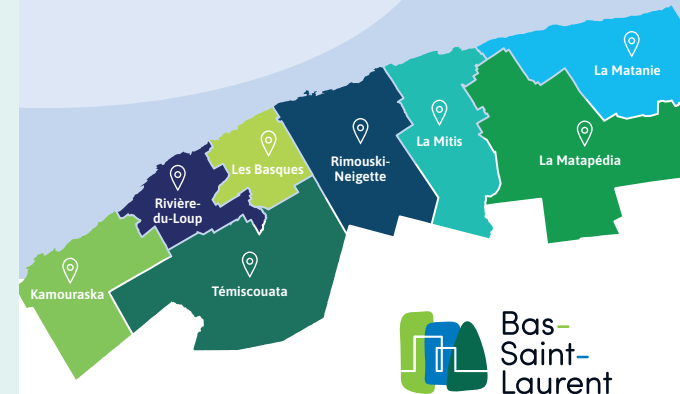
infotetquebec.com

## Pour un service de référencement pour les travailleurs temporaires dans la Mitis

No dudes en ponerte en contacto con el SPHÈRE.

+1 418 724-4471 poste 0

info@laspheredelemploi.ca



## 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 MITIS



## ¿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 Mitis?

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 MITIS



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

Centre multiressources de St-Rémi Price

18 rue Fournier, Price

Unité Domrémy de St-Gabriel-de-Rimouski

298 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

Les sœurs d'à côté

1521 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



**Para comida gratis o a bajo precio**

Visitar el organismo Moisson Mitis.

61, avenue Lebel, Mont-Joli

También puedes participar en el grupo de compras de La Mitis. Envía un correo electrónico a Elisabeth.

@ edupont@mitis.qc.ca



**Para moverse en La Mitis**

TAC de La Mitis

**Para desplazarse por Quebec**

www.oleansexpress.com/fr



**Para encontrar alimentos de mi país**

Grandes supermercados como Super C ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Galeries Mont-Joli, también encontrarás varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

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 un problema de salud**

Cita en el Centro Hospitalario de La Mitis.

800 avenue du Sanatorium, Mont-Joli

**Para comprar medicamentos**

Pharmacie Uniprix centre-ville

40 avenue Doucet, Mont-Joli

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.