

# 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

1553 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

295 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

60 rue St-Laurent, Sainte-Luce

Pour le transfert d'argent vous pouvez également vous rendre dans un bureau de Postes Canada.

1496 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



## Pour apprendre le français

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

Francisation Québec

AgriFrancisation (uniquement pour travailleurs agricoles)

Pour des ateliers de socialisation en français, écrivez à :

immigration@mitis.qc.ca

# 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 dans La Mitis!



Comité d'accueil des nouveaux arrivants de La Mitis



## Quels sont les réseaux d'entraide et d'échange dans La Mitis ?



La Maison des Tournesols

141 avenue de La Gare, Mont-Joli



La Place Publique

1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

Pour favoriser la création de liens amicaux entre les personnes immigrantes et les personnes québécoises de longue date, inscrivez-vous aux jumelages interculturels.

@ jumelage@aibsl.org

## Pour les personnes d'expression anglaise

Héritage Bas-Saint-Laurent

130 rue Principale, Métis-sur-Mer

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



Bas-Saint-Laurent

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



www.bas-saint-laurent.org

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

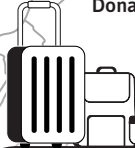
Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

Canada

# Petit guide 2024 pour les travailleurs étrangers

## Bienvenue au Bas-Saint-Laurent

MRC DE LA MITIS



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 La Mitis ? Ce document d'information est pour vous; il vous guidera vers les ressources disponibles dans votre langue.



« VERSION NUMÉRIQUE

Bas-Saint-Laurent

# Services de proximité



## DANS LA MITIS



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

Centre multiresources de St-Rémi Price

18 rue Fournier, Price

Unité Domrémy de Saint-Gabriel-de-Rimouski

298 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

Les Sœurs d'à Côté

1521 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



**Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix**

Visitez l'organisme Moisson Mitis.

61, avenue Lebel, Mont-Joli

Vous pouvez également participer au groupe d'achat de La Mitis. Envoyez un courriel à Nathalie Gort.

@ [nathalie@aibsl.org](mailto:nathalie@aibsl.org)



**Pour se déplacer dans La Mitis**

TAC de La Mitis

**Pour se déplacer vers les grands centres**

[www.oleansexpress.com/fr](http://www.oleansexpress.com/fr)



**Pour trouver des aliments de mon pays**

Les grandes surfaces comme Super C offrent une belle variété d'aliments. Aux Galeries Mont-Joli, vous trouverez aussi différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

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

95 avenue Rouleau, Rimouski

[www.marchedumonde.ca](http://www.marchedumonde.ca)



**Pour un problème de santé**

Rendez-vous au Centre hospitalier de La Mitis.

800 avenue du Sanatorium, Mont-Joli

**Pour acheter des médicaments**  
Pharmacie Uniprix centre-ville

40 avenue Doucet, Mont-Joli

**Pour mieux comprendre le système de santé**  
Communiquez avec Rosanne Lord.

@ [rosanne@aibsl.org](mailto:rosanne@aibsl.org)

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



**Je souhaite avoir un service personnalisé dans la région de La Mitis.**

N'hésitez pas à communiquer avec Nathalie Gort.

+1 418 775-8445 poste 2970

@ [nathalie@aibsl.org](mailto:nathalie@aibsl.org)



**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](mailto: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

**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

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](mailto: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](mailto:soutienTET@cafla.ca)



**Vous êtes venus avec votre famille et vous souhaitez mieux comprendre le système scolaire.**

Communiquez avec Myrienne Cardin-Houde.

+1 581 525-6367

@ [iciscolaire@aibsl.org](mailto:iciscolaire@aibsl.org)

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.