

# 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

315 boulevard Armand-Thériault,  
Rivière-du-Loup



## 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 Rivière-du-Loup !



Immigration Rivière-du-Loup



Service loisirs RDL  
pour un mode de vie actif



¿Cuáles son las redes de autoayuda  
e intercambio en Rivière-du-Loup ?



Loups et louves d'adoption  
Rivière-du-loup



Fiches d'accueil pour  
personnes immigrantes



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 Rivière-du-Loup en español

No dudes en ponerte en contacto con el  
Servicio Acceso-Empleo (SAE) de Temiscouata.

+1 418 855-277, 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 RIVIÈRE-DU-LOUP



¿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 MRC de Rivière-du-Loup ?

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



« VERSIÓN  
DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

# Servicios de proximidad



EN MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP



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

La Société Saint-Vincent de Paul es una verdadera mina de oro!

15-A rue Frontenac, Rivière-du-Loup



f Saint-Vincent de Paul féminine RDL



**Para comida gratis o a bajo precio**

El Carrefour d'initiatives populaire está aquí para ti!

9 rue Lafontaine, Rivière-du-Loup



f Carrefour d'initiative populaire



**Para desplazarse por Quebec**



www.oleansexpress.com/fr



**Para encontrar alimentos de mi país**

Grandes supermercados como Maxi ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Centre commercial de Rivière-de-Loup, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

298 boul. Armand-Thériault, Rivière-du-Loup



**Para un problema de salud**

Cita en el Centro Hospitalario de Rivière-du-Loup

75 rue Saint-Henri, Rivière-du-Loup

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



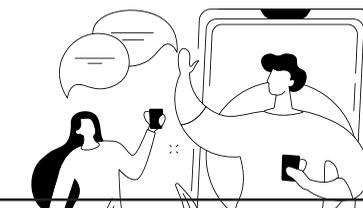
**Me siento solo y me gustaría hablar con alguien en mi idioma.**

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.

