

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 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 Rimouski-Neigette!

f Rézo Rimouski-Neigette

f Accueil et intégration BSL

f Ville de Rimouski



¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en Rimouski-Neigette?

f Travailleurs et étudiants étrangers de Rimouski

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



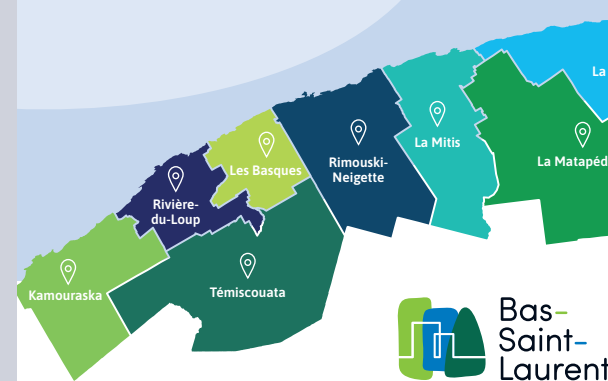
infotetquebec.com

Pour un service de référencement pour les travailleurs temporaires dans Rimouski-Neigette

No dudes en ponerte en contacto con el SPHÈRE.

+1 418 724-4471 poste 0

info@lasphereemploi.ca



Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



www.bas-saint-laurent.org

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

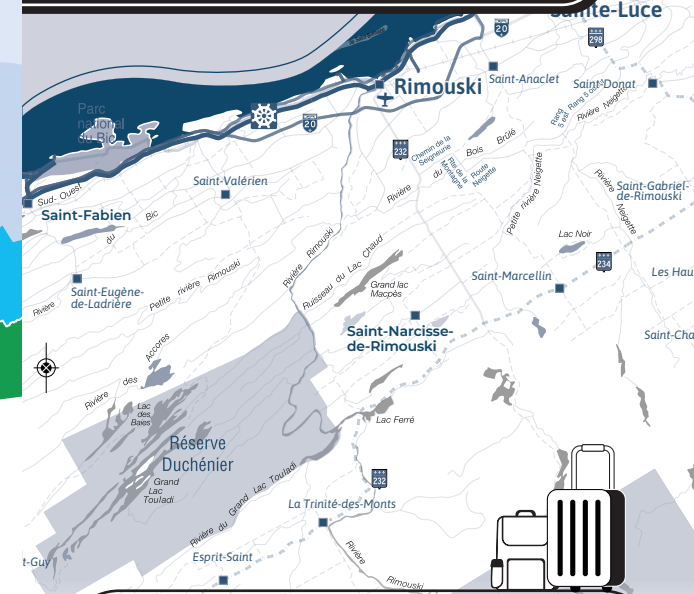
Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

Canada

Breve guía para trabajadores extranjeros

Bienvenido al Bas-Saint-Laurent

MRC DE RIMOUSKI-NEIGETTE



¿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 Rimouski-Neigette?

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



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

Servicios de proximidad

EN RIMOUSKI-NEIGETTE



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

Comptoir du Mercredi

471 rue La Salle, Rimouski

Friperie de l'Est

303, rue St-Jean Baptiste Ouest, Rimouski

Centre d'Entraide de Rimouski

245 avenue Michaud, Rimouski



Para moverse en Rimouski

Société des Transports de Rimouski

Para desplazarse por Quebec

www.ortanexpress.com/fr



Para comida gratis o a bajo precio

Moisson Rimouski-Neigette

99 rue de l'Évêché Est, Rimouski

moissonrimouski.org



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Maxi e Super C ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Carrefour Rimouski y Cité des achats, también encontrarás varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

419 boulevard Jessop, Rimouski

Montée Industrielle-et-Commerciale, Rimouski

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 hospital de Rimouski.

150 avenue Rouleau, Rimouski

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

Ponte 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



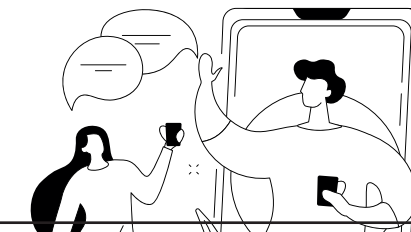
Me siento solo y me gustaría hablar con alguien en mi idioma.

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.