

# 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.

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 Rimouski-Neigette!

Rézo Rimouski-Neigette

Accueil et intégration BSL

Ville de Rimouski



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

Travailleurs et étudiants étrangers de Rimouski

Para personas de habla inglesa

Héritage Bas-Saint-Laurent

167 Avenue Belzile, 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



Bas-Saint-Laurent

Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



www.bas-saint-laurent.org

Breve guía 2024 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

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

Canada

# 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

La Frip'Mob-Île

**f La Frip'Mob-Îles**



Para moverse en Rimouski

**www.rimouskibus.com**

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

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**



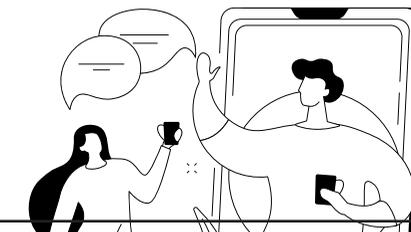
Me siento solo y me gustaría hablar con alguien en mi idioma.

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.