

# 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 apprendre le français

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

➤ AgriFrancisation (uniquement pour travailleurs agricoles)

➤ Francisation Québec

# 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 Rimouski-Neigette!

f Rézo Rimouski-Neigette

f Accueil et intégration BSL

f Ville de Rimouski



## Quels sont les réseaux d'entraide et d'échange dans Rimouski-Neigette ?

f Travailleurs et étudiants étrangers de Rimouski

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



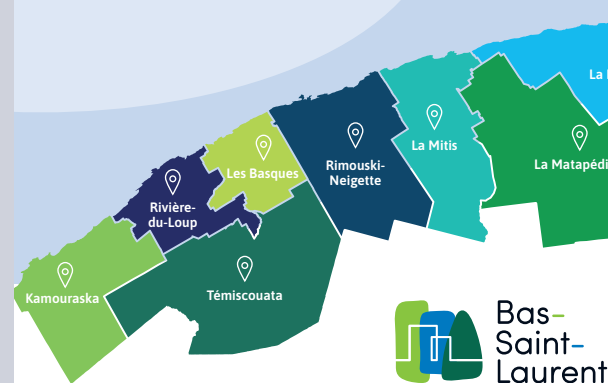
➤ [infotetquebec.com](http://infotetquebec.com)

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

N'hésitez pas à communiquer avec la SPHÈRE.

) +1 418 724-4471 poste 0

@ [info@laspheredelemploi.ca](mailto:info@laspheredelemploi.ca)



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



➤ [www.bas-saint-laurent.org](http://www.bas-saint-laurent.org)



Ce projet est financé par le gouvernement du Canada



## Petit guide pour les travailleurs étrangers

# Bienvenue au Bas-Saint-Laurent

MRC DE RIMOUSKI-NEIGETTE



## 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 Rimouski-Neigette.

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



« VERSION NUMÉRIQUE



## Services de proximité

DANS RIMOUSKI-NEIGETTE



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

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



Pour se déplacer à Rimouski

Société des Transports de Rimouski

Pour se déplacer vers les grands centres

www.orleansexpress.com/fr



Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix

Moisson Rimouski-Neigette

99 rue de l'Évêché Est, Rimouski

moissonrimouski.org



Pour trouver des aliments de mon pays

Les grandes surfaces comme Maxi et Super C offrent une belle variété d'aliments. Au Carrefour Rimouski et dans la Cité des achats, vous trouverez aussi différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

419 boulevard Jessop, Rimouski

Montée Industrielle-et-Commerciale, Rimouski

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

95 avenue Rouleau, Rimouski

www.marchedumonde.ca



Pour un problème de santé

Rendez-vous à l'Hôpital régional de Rimouski.

150 avenue Rouleau, Rimouski

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



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



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'informations et de conseils juridiques.

Téléphonez à Justice ProBono; 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



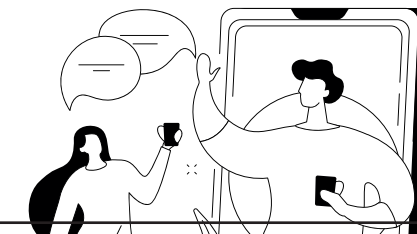
Je me sens seul et j'aimerais parler avec une personne dans ma langue.

N'hésitez pas. Communiquez avec la ligne SOS Santé psychosocial.

+1 888 286-7584

+1 514 776-7120

soutienTET@cafla.ca



Tous ces services 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.