# 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.

- Francisation Québec
- AgriFrancisation (uniquement pour travailleurs agricoles)

# 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 au Témiscouata !

- Comité d'accueil des nouveaux arrivants du Témiscouata
- Loisirs Témiscouata
- Beaulieu culturel

***Quels sont les réseaux d'entraide et d'échange au Témiscouata ?***

Voici une page Facebook très utile :

- RASST Dégelis

Ces réseaux sociaux sont en français, mais certains utilisateurs parlent **anglais et espagnol**.

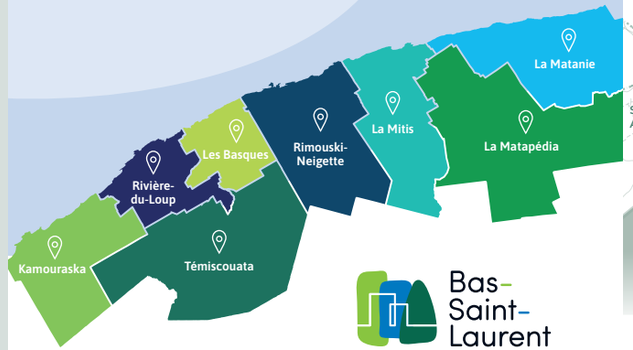
***Pour toutes questions d'ordre général, InfoTET est le programme de référence au Québec pour vous guider.***

- +1 888 454-3998
- +1 514 235-2765
- infotetquebec.com

***Pour un service personnalisé dans la région du Témiscouata en espagnol***

N'hésitez pas à communiquer avec le Service Accès-Emploi (SAE) du Témiscouata.

- +1 418 855-2777 poste 105
- Omar Lopez: +1 418 714-7814
- omar.lopez.luevano@accesemploi.org




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

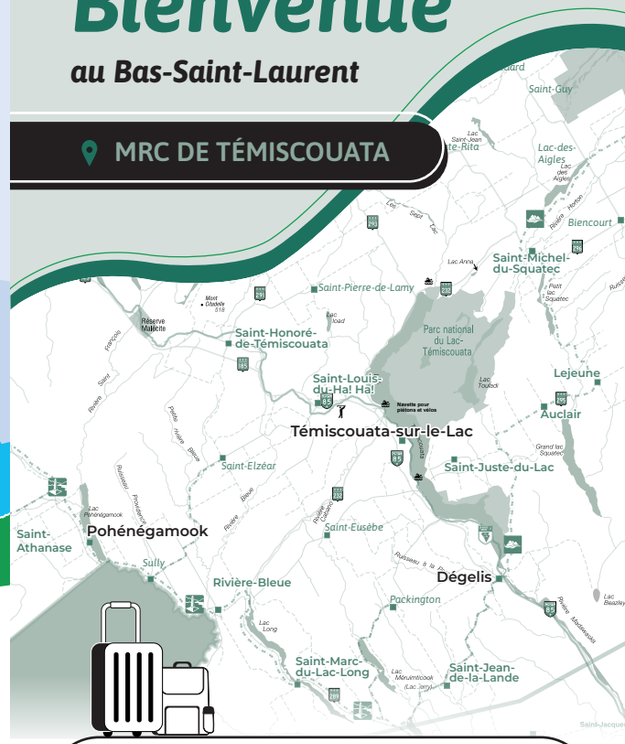
Ce projet est financé par le gouvernement du Canada | Canada

***Petit guide 2024 pour les travailleurs étrangers***

# Bienvenue

## au Bas-Saint-Laurent

MRC DE TÉMISCOUATA




***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 le Témiscouata ?

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 LE TÉMISCOUATA

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

Re-Sources famille

**1 Carré Fraser, Témiscouata-sur-le-Lac**

RASST

**465-B avenue Principale, Dégelis**

Actif Famille

**607 rue Principale, Pohénégamook**

Maison de la famille

**2-A rue Principale, Biencourt**

***Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix, il y a plusieurs cuisines collectives sur le territoire :***

La Petite bouffe des frontières

**474 rue des Étudiants, Pohénégamook**

Cuisines collectives de Cabano

**774 rue Villeneuve, Témiscouata-sur-le-Lac**

Cuisines collectives Haut-Pays

**75-D rue Principale, Lac-des-Aigles**

Cuisines collectives Dégelis

**454 rue Principale, Témiscouata-sur-le-Lac**

***Pour trouver des aliments de mon pays***

Les grandes épiceries comme Atlantic Superstore Edmunston et Épicerie International Le Nimba à Edmunston offrent une belle variété d'aliments. Vous y trouverez également à proximité différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

**577 et 305 rue Victoria**

Vous trouverez également un Métro à Témiscouata-sur-le-Lac ainsi qu'une épicerie écologique, Amarante.

**633 et 763 rue Commerciale Nord**

***Pour se déplacer vers les grands centres***

**www.orleansexpress.com/fr**

***Pour un problème de santé***

Rendez-vous à l'hôpital de Notre-Dame-du-Lac.

**58 rue de l'Église, Témiscouata-sur-le-Lac**

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**

**f 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**

**f 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**

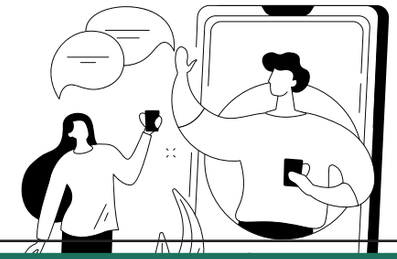
***Je me sens seul et j'aimerais parler avec une personne dans ma langue.***

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

**+1 888 286-7584**

**+1 514 776-7120**

**@ soutienTET@cafla.ca**



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.