

Apoyo y acompañamiento



Para información bancaria

Utilizar los cajeros automáticos
Hacer una transferencia internacional
Hacer una transferencia Interac
Depositar un cheque virtualmente



➔ Fichas en español
del servicio Desjardins

Para más información y hacer una cita

Desjardins Entreprises de Matane

☎ +1 418 562-2058

📍 300, rue du Bon-Pasteur, Matane



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 La Matanie!

f Service d'accueil des nouveaux arrivants
de La Matanie - SANAM

f Communauté Rézo Matanie

f Loisirs de la Matanie

➔ Tourisme Matane

Ciudad de Matane

➔ Une ville attractive et animée!

☎ +1 418 562-2333

📍 230 avenue Saint-Jérôme, Matane



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 La Matanie en español

No dudes en ponerte en contacto con
Marisol Rodriguez

☎ +1 581 232-1862

@ marisolrodriguez@sanamatanie.org

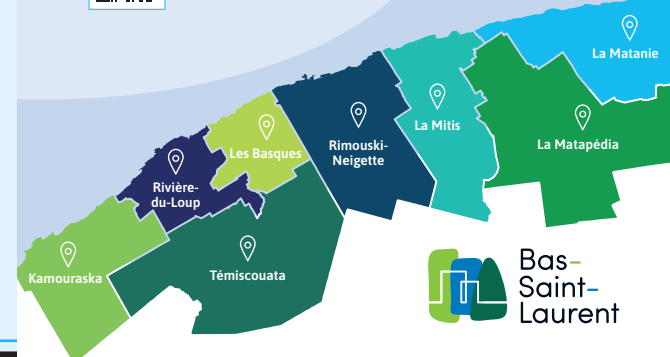
au Service d'accueil des nouveaux arrivants
de la Matanie - SANAM

📍 289 rue du Bon-Pasteur, Matane

➔ sanamatanie.org



➔ Hojas informativas y de bienvenida



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 LA MATANIE



¿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 La Matanie?

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



« VERSION
DIGITAL



Bas-
Saint-
Laurent

Servicios de proximidad

📍 EN LA MATANIE



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

Friperie le Grenier

📍 807 avenue du Phare Est, Matane

Friperie Les chiffonnières

📍 11 avenue Desjardins, Matane



Para comida gratis o a bajo precio

Cuisine collective de la Matanie

📍 221 rue de la Fabrique, Matane

📞 +1 418 562-7828



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Super C e Maxi ofrecen una gran variedad de alimentos.

En las Galeries du Vieux Port, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

📍 750 avenue du Phare Ouest, Matane



Para moverse en La Matanie

🚶 Transport Collectif de la MRC de La Matanie

También encontrarás

Taxi Matane

📞 +1 418 562-2030

Co-voiturage

🚶 webcovoitureur.com



🚶 Embarque Bas-Saint-Laurent



Para un problema de salud

Cita en el hospital de Matane.

📍 333 rue Thibault, Matane

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

📞 +1 438 543-5062

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.