

# Soutien et accompagnement



## Pour des informations bancaires

Utiliser les guichets automatiques  
Faire un transfert international  
Faire un transfert Interac  
Déposer un chèque virtuellement



↑ Fiches en espagnol  
du service Desjardins

## Pour plus de renseignement et prendre un rendez-vous

Desjardins Entreprises de Matane

) +1 418 562-2058

📍 300, rue du Bon-Pasteur, Matane



## 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 dans La Matanie !

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

f Communauté Rézo Matanie

f Loisirs de la Matanie

↑ Tourisme Matane

Ville de Matane

↑ Une ville attractive et animée !

) +1 418 562-2333

📍 230 avenue Saint-Jérôme, Matane



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 de La Matanie en espagnol

N'hésitez pas à communiquer  
avec 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



↑ Fiches d'information et d'accueil



## 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

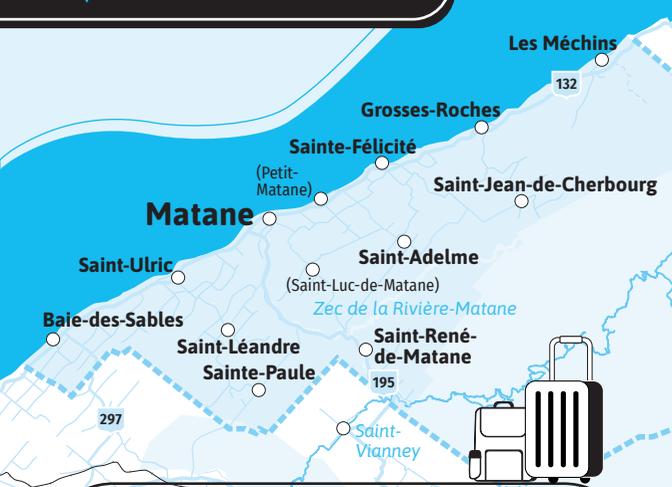


## Petit guide 2024 pour les travailleurs étrangers

# Bienvenue

## au Bas-Saint-Laurent

📍 MRC DE LA MATANIE



## 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 La Matanie ?  
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 LA MATANIE**



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

Friperie le Grenier

 807 avenue du Phare Est, Matane

Friperie Les chiffonniers

 11 avenue Desjardins, Matane



**Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix**

Cuisine collective de la Matanie

 221 rue de la Fabrique, Matane

 +1 418 562-7828



**Pour trouver des aliments de mon pays**

Les grandes épiceries comme Super C et Maxi offrent une belle variété d'aliments.

Aux Galeries du Vieux Port, vous trouverez aussi une pharmacie et différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

 750 avenue du Phare Ouest, Matane



**Pour se déplacer dans La Matanie**

 **Transport Collectif de la MRC de La Matanie**

**Vous trouverez aussi**

Taxi Matane

 +1 418 562-2030

Co-voiturage

 [webcovoitureur.com](http://webcovoitureur.com)



 **Embarque Bas-Saint-Laurent**



**Pour un problème de santé**

Rendez-vous au Centre hospitalier de Matane.

 333 rue Thibault, Matane

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](mailto: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

 +1 438 543-5062

 **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

 **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](mailto: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](mailto: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.