

Servicios de proximidad



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 un servicio de acompañamiento bancario en español

Comunícate con Karla Torres-Navarro.

@ karla.c.torres.navarro@desjardins.com

) 418 629-2271 poste 7206243

Para llegar a una Caja Desjardins

📍 15, rue du Pont, Amqui



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 Matapédia!

f Quoi faire dans La Matapédia

f Rézo de La Matapédia



↑ Calendrier des événements



¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en La Matapédia?

f Marketplace Matane-Amqui-Rimouski



f Service d'accueil aux personnes immigrantes de La Matapédia

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

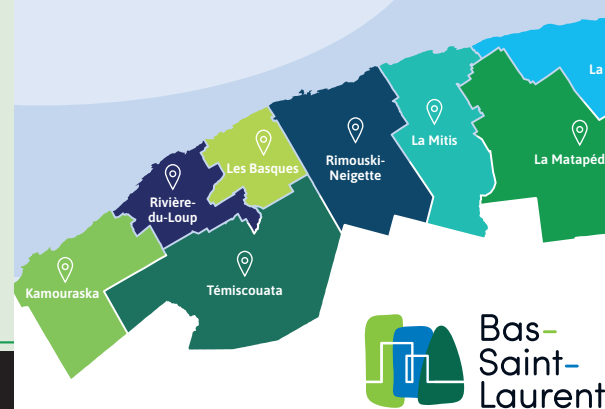
📞 +1 514 235-2765



↑ infotetquebec.com

Consulta el documento informativo para trabajadores extranjeros temporales.

↑ infotetquebec.com/guide



Bas-Saint-Laurent

Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



↑ www.bas-saint-laurent.org

IMMIGRANT QUÉBEC

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada



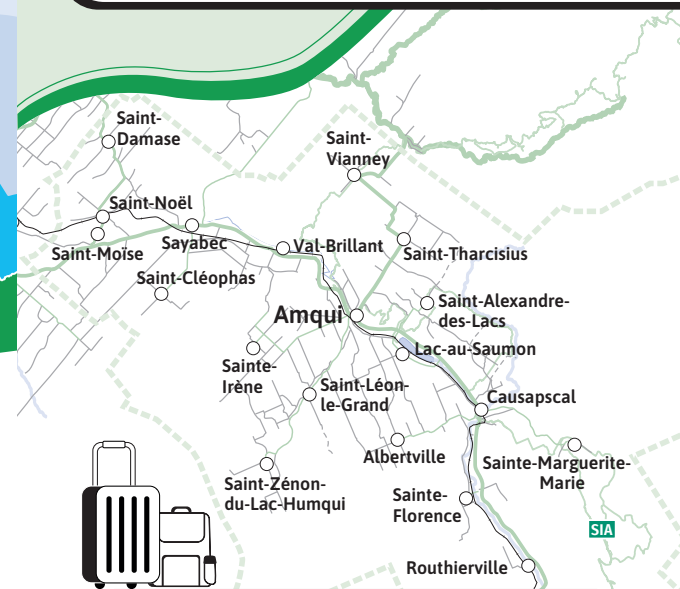
COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

Canada

Breve guía 2024 para trabajadores extranjeros

Bienvenido al Bas-Saint-Laurent

📍 MRC DE LA MATAPÉDIA



¿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 Matapédia?

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



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

Apoyo y acompañamiento



Necesito un servicio personalizado en la region de La Matapédia.

No dudes en ponerse en contacto con Marie-Chantal.

+1 418 629-2572

@ accueilmigration@tremlintravail.com

Tremlin Travail: 65 Boulevard Saint-Benoit

www.tremlintravail.com



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 Montréal, 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.

Servicios de proximidad

EN LA MATAPÉDIA



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

Friperie de la Rivière

57 rue du Pont, Amqui

Le Frippon d'or

7 rue de l'Église, Sayabec

Friperie Nouvelle vie

29 rue des Loisirs, Saint-Florence

Friperie La relève

4 rue Saint-Pierre Ouest, Val-Brillant



Para comida gratis o a bajo precio

Moisson Vallée Matapédia da cestas de alimentos. Abierto de lunes a jueves.

Para más información:

+1 418 629-1331 poste 103

54 rue du Pont, Amqui

También hay refrigeradores de autoservicio. Sírrete, es gratis!

Moisson Vallée: 54 rue du Pont, Amqui

Centre Écllosion:
63 rue Saint-Jacques Sud, Causapscal

Bureau municipal:
19-A rue Turcotte, Saint-Noël



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Métro e Maxi ofrecen una gran variedad de alimentos. En la Place Sybrel, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

30 et 33 boulevard St-Benoît Est, Amqui



Para moverse en La Matapédia

La Caravelle: reservación obligatoria con 24 horas de antelación. Servicio en francés solamente.



www.transportlacaravelle.com

+1 418 629-1502 poste 1

Para acceder a las redes de vehículos compartidos

f Covoiturage Amqui Québec – Le groupe

f Covoiturage Amqui-Rimouski



Embarque Bas-Saint-Laurent

Para desplazarse por Quebec



www.orleansexpress.com/fr



Para un problema de salud

Cita en el hospital de Amqui.

135 avenue Gaëtan-Archambault, Amqui

Para obtener un consejo de salud, llama al **811 option 1**. Una enfermera te guiará para atenderte en casa o te dirigirá al recurso correcto.

En caso de emergencia, llama al 911.