

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 llegar a una Caja Desjardins

📍 **1553 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli**

Para la transferencia de dinero, también puedes ir a una oficina de correos.



Para aprender francés

Existen varios programas de francización.
Píde a tu empleador que te registre.

➔ **Francisation Québec**

➔ **AgriFrancisation**
(Solo para trabajadores agrícolas)

Para talleres de socialización en francés, escribe a :

📧 **immigration@mitis.qc.ca**



Ocio, deporte y cultura



Necesito moverme y conocer gente nueva.

Síguenos en Facebook para estar al tanto de lo que sucede en La Mitis!



f **MRC de La Mitis**



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



f **La Maison des Tournesols**

📍 **141 avenue de La Gare, Mont-Joli**



f **La Place Publique**

📍 **1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli**

Para fomentar la creación de vínculos a través de relaciones amistosas entre personas inmigrantes y residentes quebequeses de larga data. Inscríbete en los programas de **hermanamiento intercultural**.

@ **jumelage@aibsl.org**

Para personas de habla inglesa

f **Héritage Bas-Saint-Laurent**

📍 **130 rue Principale, Métis-sur-Mer**

Estas redes sociales están en francés, pero algunos usuarios hablan **inglés y español**.

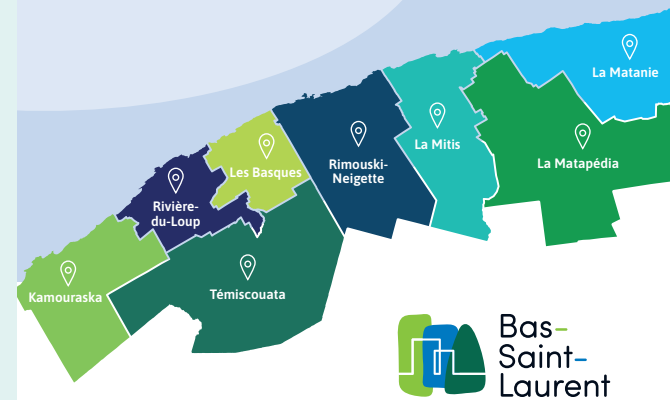
Para cualquier cuestión general,
Info TET es el programa de referencia para guiarte.

☎ **+1 888 454-3998**

☎ **+1 514 235-2765**



➔ **infotetquebec.com**



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 MITIS**



¿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 Mitis?

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



« **VERSIÓN DIGITAL**

Bas-Saint-Laurent

Servicios de proximidad



EN LA MITIS



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

Centre multiressources de St-Rémi Price

📍 18 rue Fournier, Price

Unité Domrémy de Saint-Gabriel-de-Rimouski

📍 298 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

Les Sœurs d'à Côté

📍 1521 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



Para comida gratis o a bajo precio

Visitar el organismo Moisson Mitis.

📍 61, avenue Lebel, Mont-Joli



Para moverse en La Mitis

📍 TAC de La Mitis



Servicios de vehículo compartido

📍 Embarque Bas-Saint-Laurent



Para desplazarse por Quebec

📍 www.ortansexpress.com/fr



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Super C ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Galeries Mont-Joli, también encontrarás varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

📍 1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

También puede dar un paseo por el Marché du Monde (Mercado del Mundo) en Rimouski. ¡Hay de todo!

📍 95 avenue Rouleau, Rimouski

📍 www.marchedumonde.ca



Para un problema de salud

Cita en el Centro Hospitalario de La Mitis.

📍 800 avenue du Sanatorium, Mont-Joli

Para comprar medicamentos

Pharmacie Uniprix centre-ville

📍 40 avenue Doucet, Mont-Joli

Para comprender mejor el sistema de salud

Contacto con Rosanne Lord.

📍 rosanne@aibsl.org

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



Necesito un servicio personalizado en la región de La Mitis

No dudes en ponerte en contacto con Nathalie Gort.

📞 +1 418 775-8445 poste 2970

📧 nathalie@aibsl.org



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

Ponte en contacto con la UPA Montérégie, un equipo responde a todas sus preguntas.

📞 +1 888 454-3998

📞 +1 438 543-5062

📌 **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

📌 **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



Han venido con su familia y desean comprender mejor el sistema escolar.

Comunicado con Myrienne Cardin-Houde.

📞 581 525-6367

📧 myrienne@mitis.qc.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.

