



**Des ressources
pour vous
accompagner**
**Resources to
support you**

Pour un service personnalisé pour le secteur de: For personalized service in:

La Mitis

📍 **Nathalie Gort - Accueil et intégration BSL**
☎ +1 418 740-3913
✉ nathalie@aibsl.org

Rimouski-Neigette

📍 **L'équipe - Accueil et intégration BSL**
☎ +1 581 824-1662
✉ immigration@aibsl.org

Pour toute question d'ordre général, **InfoTET** est la référence au Québec pour vous guider en français, en anglais, en espagnol et en tagalog.

For any general inquiries, **InfoTET** is the reference in Quebec to guide you in French, English, Spanish, and Tagalog.

☎ +1 888 454-3998
☎ +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152
🌐 infotetquebec.com

Les services et ressources mentionnés dans ce document sont entièrement gratuits pour les travailleuses et travailleurs étrangers temporaires.

The services and resources mentioned in this document are completely free for temporary foreign workers.

Soutien et informations Support and Informations

**Juridique
Legal**



Besoin d'informations et de conseils juridiques sur vos droits et responsabilités au travail? Need legal information and advice about your rights and responsibilities at work?

Justice Pro Bono

Une avocate répondra à vos questions en français, anglais ou espagnol. A lawyer will answer your questions in french, english, or spanish.

☎ +1 866 999-4881
☎ +1 438 337-6002
✉ tet@justiceprobono.ca

Info Justice Bas-Saint-Laurent

Service d'information juridique en français, et anglais. Legal information service in French and English.

☎ +1 855 345-7770

Centre des travailleurs et travailleuses immigrants Immigrant Workers Centre of Bas-Saint-Laurent

Service d'information sur les droits au travail en français, anglais et espagnol. Information service on labour rights in french, english, and spanish.

☎ +1 438 300-8186
✉ bas-saint-laurent@iwc-cti.ca
📍 **Cti-Iwc Bas Saint Laurent**

**Ressources en santé
Health Services**



Pour toute information en matière de santé, une ligne téléphonique est mise à la disposition des travailleuses et des travailleurs étrangers temporaires. For any health-related information, a telephone line is available for temporary foreign workers.

**CAFLA - Ligne SOS Santé psychosocial
SOS Psychosocial Health line**

☎ +1 888 286-7584
☎ +1 514 776-7120
✉ soutizenTET@cafla.ca

**En cas d'urgence
In case of emergency**

☎ 911

**Pour se rendre à l'hôpital le plus près
To get to the nearest hospital**

- 📍 **Centre hospitalier de La Mitis**
800, avenue du Sanatorium, Mont-Joli
- 📍 **Hôpital régional de Rimouski**
150, avenue Rouleau, Rimouski

**Pour mieux comprendre le système de santé
To better understand the healthcare system**

📍 **Rosanne Lord, d'Accueil et Intégration BSL**
✉ rosanne@aibsl.org



**Fiscalité
Taxation**



Besoin d'informations ou de soutien en matière de fiscalité? Need information or support related to taxes?

UPA Montérégie

Service d'information fiscale disponible partout au Québec pour tous les TÉT. Tax information service available across Quebec for all temporary foreign workers.

☎ +1 888 454-3998
☎ +1 438 543-5062
📍 **Trabajadores agrícolas temporales en Québec**



**Informations bancaires
Banking information**

Consultez les fiches en français, en anglais ou en espagnol pour apprendre à utiliser un guichet automatique, faire un transfert et déposer un chèque en ligne. Consult the guides in French, English, or Spanish to learn how to use an ATM, make a transfer, and deposit a cheque online.

**Ligne d'information pour les nouveaux arrivants et arrivantes
Information line for newcomers**

☎ 1 877 875-1118 #1

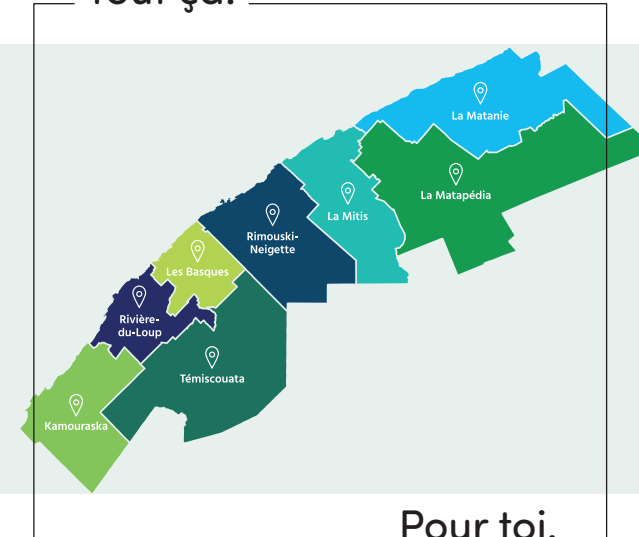


**Trouver un point de services
To find a banking service**

Plusieurs institutions financières offrent également des avantages aux travailleurs temporaires. Several financial institutions also offer benefits to temporary workers.

Vous souhaitez en savoir plus sur le Bas-Saint-Laurent?
Do you want to know more about Bas-Saint-Laurent?

Tout ça.



Pour toi.



- 🌐 bas-saint-laurent.org
- 📍 **Bas-Saint-Laurent**
- 📍 **Immigration Bas-Saint-Laurent**



Ce projet est financé par le gouvernement du Canada



Francisation et traduction French language training and translation

Besoin d'un service d'interprétariat, de traduction ou d'aide pour améliorer votre français?
Do you need interpretation or translation services, or help improving your French?

SIARI - Service d'interprétariat, d'Aide et de Référence aux Immigrants

Service d'interprétariat et de traduction dans plusieurs langues, adaptés à diverses situations. Interpretation and translation services available in several languages, adapted to various situations.

Karol Pulido
+1 514 585-4763
TET@siari.org

Apprendre le français Learning French

Il existe plusieurs services pour vous aider à apprendre le français. There are several options available to help you learn French.

- **Francisation Québec**
Cours de français pour tous, inscription via le portail ARIMA
French courses for everyone, registration through the ARIMA portal
- **Agri Francisation**
Cours de français destinés aux travailleuses et travailleurs agricoles seulement
French courses for agricultural workers only
- **Mauril**
Application pour apprendre le français
Application for learning French
- **Programme deux par deux**
Jumelage linguistique
Language exchange

Se vêtir, s'équiper et se déplacer Clothing, equipment and getting around

Pour des vêtements d'occasion, des articles de sport ou de cuisine à petits prix. For second-hand clothing, sports items, or kitchenware at low prices.

- **Comptoir du Mercredi**
471, rue La Salle, Rimouski
- **Friperie de l'Est**
303, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski
- **Centre d'entraide de Rimouski**
245, avenue Michaud, Rimouski
- **Les sœurs d'à côté**
1521 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli
- **Centre multiressource de Saint-Rémi Price**
16, rue Fournier, Price
- **Unité Domrémy de Saint-Gabriel-de-Rimouski**
298, rue Principale, Saint-Gabriel-de-Rimouski

Pour les grandes surfaces avec une pharmacie et différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables. For large retail stores with a pharmacy and various clothing and accessory shops at reasonable prices.

- **Le Carrefour Rimouski**
419 boulevard Jessop, Rimouski
- **La Cités des achats**
Monté Industrielle-et-Commerciale, Rimouski
- **Galerie de Mont-Joli**
1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

Pour se déplacer dans la région et ailleurs au Québec. To get around the region and elsewhere in Quebec.

Société de Transport de Rimouski
rimouskibus.com

Transport adapté et collectif de La Mitis
tacmitis.org

Services de covoiturage Carpooling services
covoiturage.embarquebsl.ca

Liaisons en autobus vers les grandes villes
Bus connections to major cities
orleansexpress.com

Ressources alimentaires à proximité Local Food Resources

Épiceries locales Local grocery stores

Les grandes épiceries comme Métro, Maxi, Super C, IGA, et Marché Richelieu offrent une grande variété d'aliments. Large grocery stores like Métro, Maxi, Super C, IGA, and Marché Richelieu offer a wide variety of food.

Pour trouver des aliments de mon pays To find food from my country

- **Marché du Monde**
95, avenue Rouleau, Rimouski
- **Marché Samia international**
200, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski

Alimentation à petits prix Low-priced food

- **Moisson Rimouski-Neigette**
192, rue Saint Germain Est Local 100, Rimouski
- **Moisson Mitis**
61, avenue Lebel, Mont-Joli

Les frigos solidaires Solidarity fridges

Trouvez un frigo et servez-vous. C'est gratuit! Find a fridge and help yourself. It's free!

Loisirs et réseau de soutien Leisure and support network



Pour découvrir les activités dans la région et rencontrer de nouvelles personnes. To explore activities in the region and connect with new people.

Des lieux pour rencontrer des gens Places to meet people

- **Accueil et Intégration BSL**
192 Rue St Germain E Bureau 206, Rimouski,
- **La Maison des tournesols**
141, avenue de La Gare, Mont-Joli
- **La Place Publique**
1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

Des réseaux sociaux pour rester informé de ce qui se passe! Social networks to stay informed about what's happening!

- **Accueil et intégration BSL**
- **Rézo Rimouski-Neigette**
- **Collectif d'accueil des nouveaux arrivants de La Mitis**
- **Immigrant La Mitis**

Pour les personnes d'expression anglaise For English speakers

- **Heritage Lower Saint Lawrence**
167, avenue Belzile, Rimouski
- **Heritage lower Saint Lawrence/Heritage Bas-St-Laurent**

Bienvenue

au Bas-Saint-Laurent
MRC de Rimouski-Neigette et de La Mitis
of Bas-Saint-Laurent

Welcome



Vous êtes une travailleuse ou un travailleur étranger temporaire ou saisonnier?

Are you a temporary or seasonal foreign worker?

Ce document d'information est pour vous; il vous guidera vers les ressources disponibles.
This information document is for you; it will guide you to the resources available in your language.



Version numérique digital