

# Apoyo y acompañamiento



## Para información bancaria

Consultar las fichas en español del servicio Desjardins :



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

## Para llegar a una Caja Desjardins :

- 620 rue Taché, Saint-Pascal
- 308 4<sup>e</sup> avenue, La Pocatière



## Para aprender francés

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

- AgriFrancisation (Solo para trabajadores agrícolas)
- Francisation Québec



# Ocio, deporte y cultura



## Necesito moverme y conocer gente nueva.

Síguenos en Facebook para estar al tanto de lo que sucede en le Kamouraska !



- Immigration Kamouraska
- Tourisme Kamouraska
- Réseautage nouveaux arrivants Kamouraska
- Club de espagnol del Bas-Saint-Laurent
- Quoi Faire au Kamouraska



## ¿Cuáles son las redes de autoayuda e intercambio en le Kamouraska ?

Aquí hay algunas páginas de Facebook muy útiles:



- Le Comité social
- Covoiturage Kamouraska-Montréal-Québec

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



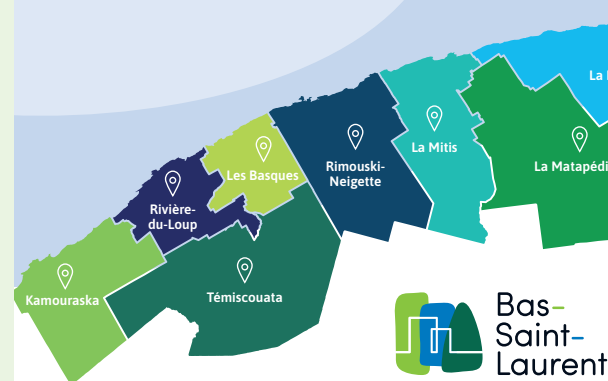
Para un servicio personalizado en la región de Kamouraska en francés, español o inglés

No dudes en ponerse en contacto con el Servicio Acceso-Empleo (SAE).

+1 418 855-2777 poste 105

Omar Lopez: +1 418 714-7814

omar.lopez.luevano@accesemploi.org



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

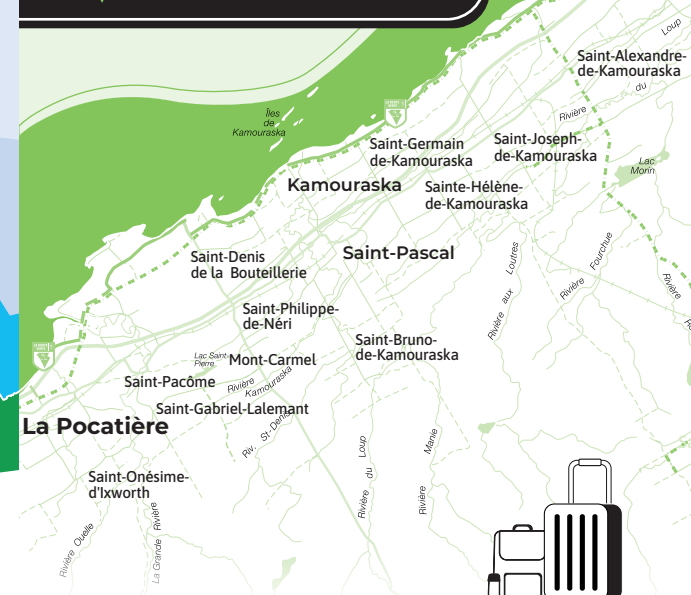
Canada

Breve guía para trabajadores extranjeros

# Bienvenido

al Bas-Saint-Laurent

MRC DE KAMOURASKA



¿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 le Kamouraska ?

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



« VERSIÓN DIGITAL

Bas-Saint-Laurent

# Servicios de proximidad

## EN LE KAMOURASKA



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

L'Atelier du Partage de Saint-Pascal

📍 639 rue Taché, Saint-Pascal

Friperie Angélique

📍 630 route 289, Saint-Alexandre

Centre d'Aubaines

📍 901 5e rue Rouleau, La Pocatière



Para comida gratis o a bajo precio

Moisson Kamouraska

📍 214 route 230 Ouest, La Pocatière

Centre Accueil-Partage

📍 580-D rue Côté, Saint-Pascal

También hay refrigeradores solidarios. Sírvete, es gratis!

📍 580-C rue Côté, Saint-Pascal

📍 399-A 9<sup>e</sup> rue boul. Desrochers, La Pocatière



### Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como IGA ofrecen una gran variedad de alimentos. En las Centre La Pocatière, también encontrarás una farmacia y varias tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.

📍 161 route 230 Ouest, La Pocatière

Vous pouvez aussi faire un tour au Maxi de Saint-Pascal et au Marché Richelieu de Saint-Alexandre.

📍 501 avenue Patry, Saint-Pascal

📍 749 route 289, Saint-Alexandre



### Para desplazarse por Quebec



📍 [www.oleansexpress.com/fr](http://www.oleansexpress.com/fr)



### Para un problema de salud

Cita en el hospital Notre-Dame-de-Fatima.

📍 1201 6<sup>e</sup> avenue Pilote, La Pocatière

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

📞 +1 514 235-2765

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



Todos estos servicios 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.