

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 un servicio de acompañamiento 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.

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 la Matapédia!

Quoi faire dans La Matapédia

Rézo de La Matapédia



Calendrier des événements



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

Marketplace Matane-Amqui-Rimouski

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

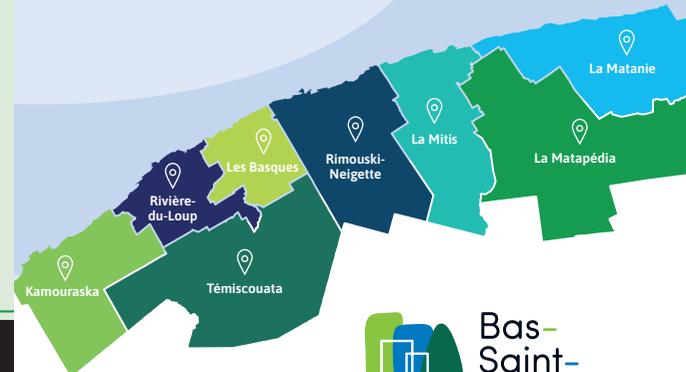
+1 514 235-2765



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

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 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

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

Ressourcerie de La Matapédia

📍 56, rue du Pont, Amqui



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. Sírvete, 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



Para desplazarse por Quebec

📍 www.orseansexpress.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. 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.