

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

1553 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

295 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

60 rue St-Laurent, Sainte-Luce

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

1496 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



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 Mitis!



Immigrants La Mitis



La Mitis Bonheurs Faciles



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



La Maison des Tournesols

La Plaza pública es un café comunitario donde encontrarás servicios informáticos y artículos de conveniencia. ¡Ven a tomar un café!

1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



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

Pour un service de référencement pour les travailleurs temporaires dans la Mitis

No dudes en ponerte en contacto con el SPHÈRE.

+1 418 724-4471 poste 0

info@laspheredelemploi.ca



Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



www.bas-saint-laurent.org



Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

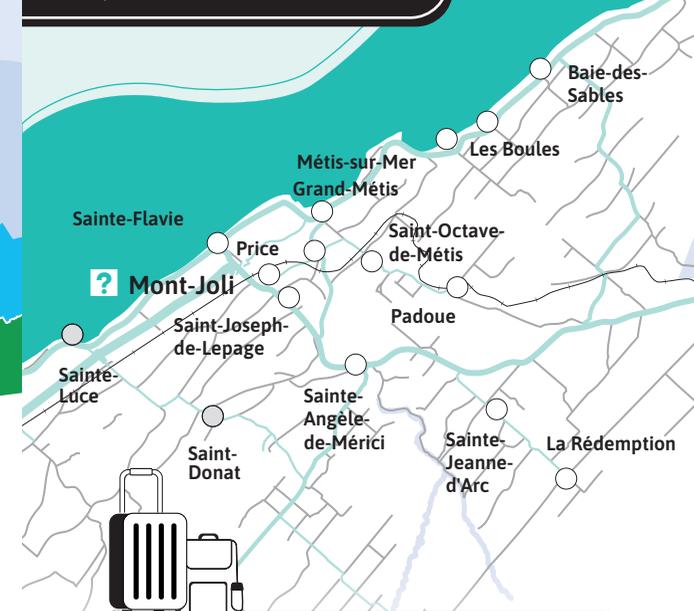


Breve guía para trabajadores extranjeros

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



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 St-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

También puedes participar en el grupo de compras de La Mitis. Envía un correo electrónico a Elisabeth.

@ edupont@mitis.qc.ca



Para moverse en La Mitis

📍 TAC de La Mitis

Para desplazarse por Quebec

📍 www.oleansexpress.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 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.