

Soutien et accompagnement



Pour des informations bancaires

Consultez les fiches en espagnol du service Desjardins :



Utiliser les guichets automatiques



Faire un transfert international



Faire un transfert Interac



Déposer un chèque virtuellement

Pour se rendre à une Caisse Desjardins

1553 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

295 rue Principale, St-Gabriel-de-Rimouski

60 rue St-Laurent, Sainte-Luce

Pour le transfert d'argent vous pouvez également vous rendre dans un bureau de Postes Canada.

1496 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



Pour apprendre le français

Il existe plusieurs services de francisation. Demandez à votre employeur de vous inscrire.

AgriFrancisation (uniquement pour travailleurs agricoles)

Francisation Québec

Loisirs, sports et culture



Besoin de bouger et de faire de nouvelles rencontres?

Suivez-nous sur Facebook pour être au courant de ce qui se passe dans La Mitis!



Immigrants La Mitis



La Mitis Bonheurs Faciles



Quels sont les réseaux d'entraide et d'échange dans La Mitis?



La Maison des Tournesols

La Place Publique est un café communautaire où vous trouverez des services informatiques et des articles de dépannage. Venez prendre un café!

1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli



Ces réseaux sociaux sont en français, mais certains utilisateurs parlent anglais et espagnol.

Pour toutes questions d'ordre général, InfoTET est le programme de référence au Québec pour vous guider.

+1 888 454-3998

+1 514 235-2765



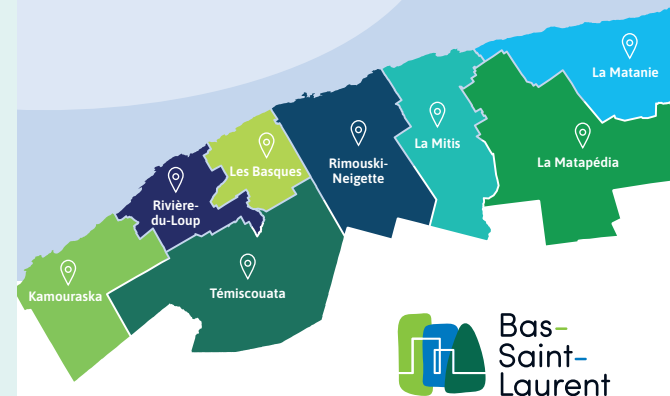
infotetquebec.com

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

N'hésitez pas à communiquer avec la SPHÈRE.

+1 418 724-4471 poste 0

info@laspheredelemploi.ca



Bas-Saint-Laurent

Vous souhaitez en connaître plus sur le Bas-Saint-Laurent?



www.bas-saint-laurent.org

IMMIGRANT QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT

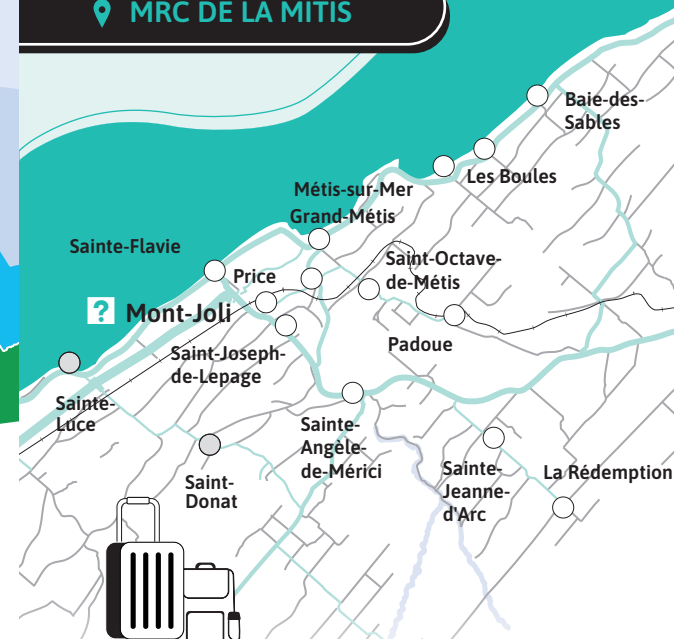
Ce projet est financé par le gouvernement du Canada

Canada

Petit guide pour les travailleurs étrangers

Bienvenue au Bas-Saint-Laurent

MRC DE LA MITIS



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

Vous avez un permis fermé de moins d'un an et vous travaillez au Bas-Saint-Laurent, dans La Mitis? Ce document d'information est pour vous; il vous guidera vers les ressources disponibles dans votre langue.



VERSION NUMÉRIQUE

Bas-Saint-Laurent

Services de proximité



DANS LA MITIS



Pour trouver des vêtements d'occasion, des articles de sport ou de cuisine à petits prix.

Centre multiresources 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



Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix

Visitez l'organisme Moisson Mitis.

📍 61, avenue Lebel, Mont-Joli

Vous pouvez également participer au groupe d'achat de La Mitis. Envoyez un courriel à Élisabeth.

@ edupont@mitis.qc.ca



Pour se déplacer dans La Mitis

📍 TAC de La Mitis

Pour se déplacer vers les grands centres

📍 www.ortanexpress.com/fr



Pour trouver des aliments de mon pays

Les grandes surfaces comme le Super C offrent une belle variété d'aliments.

Aux Galeries Mont-Joli, vous trouverez aussi différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

📍 1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

Vous pouvez aussi faire un tour à Rimouski au Marché du monde. Il y a de tout!

📍 95 avenue Rouleau, Rimouski

📍 www.marchedumonde.ca



Pour un problème de santé

Rendez-vous au Centre hospitalier de La Mitis.

📍 800 avenue du Sanatorium, Mont-Joli

Pour acheter des médicaments

Pharmacie Uniprix centre-ville

📍 40 avenue Doucet, Mont-Joli

Pour obtenir un conseil en santé, composez le **811**. Une infirmière vous guidera pour vous soigner à la maison ou vous dirigera vers une ressource.

📞 En cas d'urgence composez le **911**.

Soutien et accompagnement



J'ai un problème de santé, mais je ne parle ni français, ni anglais.

Le SIARI est là pour vous offrir des services d'interprétariat et de traduction pour toutes sortes de situations.

📞 Karol Pulido : +1 514 585-4763

@ TET@siari.org



Pour des questions concernant la fiscalité

À l'UPA de la Montérégie, une équipe répond à toutes vos questions.

📞 +1 888 454-3998

📞 +1 514 235-2765

f **Trabajadores agrícolas temporales en Québec**



J'ai besoin d'informations et de conseils juridiques.

Téléphonez à Justice ProBono ; une avocate répondra à vos questions.

📞 +1 866 999-4881

📞 +1 438 337-6002

f **Justice Pro Bono**



J'ai besoin d'information sur mes droits et responsabilités au travail.

Le Centre des travailleurs et travailleuses immigrants défend les droits du travail des personnes migrantes.

📞 +1 438 300-8186

@ bas-saint-laurent@iwc-cti.ca



Je me sens seul et j'aimerais parler avec une personne dans ma langue.

N'hésitez pas. Communiquez avec la ligne SOS Santé psychosocial.

📞 +1 888 286-7584

📞 +1 514 776-7120

@ soutienTET@cafla.ca



Tous ces services sont gratuits et offerts **en français, en espagnol et en anglais**. Ils s'adressent aux travailleuses et travailleurs temporaires et saisonniers ayant un permis fermé de moins d'un an.

