

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 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 Témiscouata !

f Immigration Témiscouata

f Loisirs Témiscouata

f Beaulieu culturel



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

Voici une page Facebook très utile:



f RASST Dégelis



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

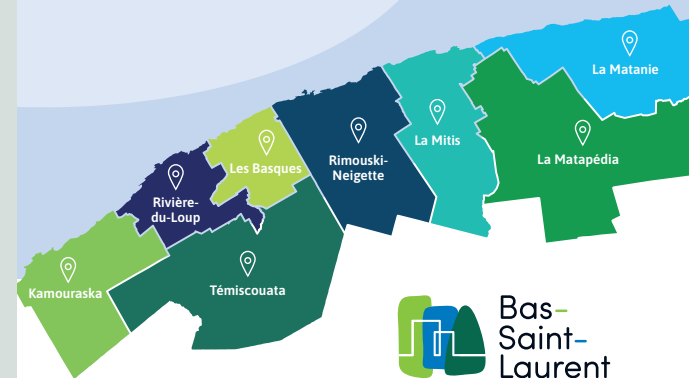
Para un servicio personalizado en la región de Témiscouata en francés, español o inglés

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

☎ +1 418 855-2777 poste 105

📞 Omar Lopez: +1 418 714-7814

@ omar.lopez.luevano@acceemploi.org



Para saber más sobre el Bas-Saint-Laurent.



➤ www.bas-saint-laurent.org



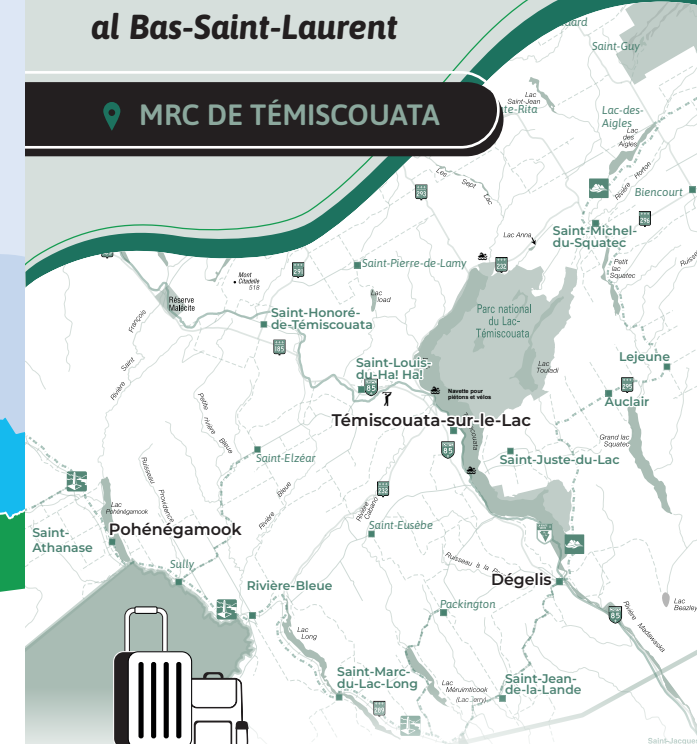
Ce projet est financé par le gouvernement du Canada



Breve guía para trabajadores extranjeros

Bienvenido al Bas-Saint-Laurent

MRC DE TÉMISCOUATA



¿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 Témiscouata?

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



« VERSIÓN DIGITAL



Servicios de proximidad



EN LE TÉMISCOUATA



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

Re-Sources famille

1 Carré Fraser, Témiscouata-sur-le-Lac

RASST

465-B avenue Principale, Dégelis

Actif Famille

607 rue Principale, Pohénégamook

Maison de la famille

2-A rue Principale, Biencourt



Para comida gratis o a bajo precio, hay varias cocinas colectivas en el territorio:

La Petite bouffe des frontières

474 rue des Étudiants, Pohénégamook

Cuisines collectives de Cabano

774 rue Villeneuve, Témiscouata-sur-le-Lac

Cuisines collectives Haut-Pays

75-D rue Principale, Lac-des-Aigles

Cuisines collectives Dégelis

454 rue Principale, Témiscouata-sur-le-Lac



Para encontrar alimentos de mi país

Grandes supermercados como Atlantic Superstore Edmunston e Épicerie International Le Nimba à Edmunston ofrecen una gran variedad de alimentos. También encontrarás cerca varias tiendas de ropa y complementos a precios razonables.

577 et 305 rue Victoria

También encontrará un Metro en Témiscouata-sur-le-Lac, así como una tienda de comestibles ecológica, Amarante.

633 et 763 rue Commerciale Nord



Para desplazarse por Quebec



www.ortanexpress.com/fr



Para un problema de salud

Cita en el hospital de Notre-Dame-du-Lac.

58 rue de l'Église, Témiscouata-sur-le-Lac

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

Ponte en contacto con la UPA Montérégie, un equipo responde a todas sus preguntas

+1 888 454-3998

+1 514 235-2765

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

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.