

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 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 au Témiscouata !

f Immigration Témiscouata

f Loisirs Témiscouata

f Beaulieu culturel



Quels sont les réseaux d'entraide et d'échange au Témiscouata ?

Voici une page Facebook très utile :



f RASST Dégelis

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

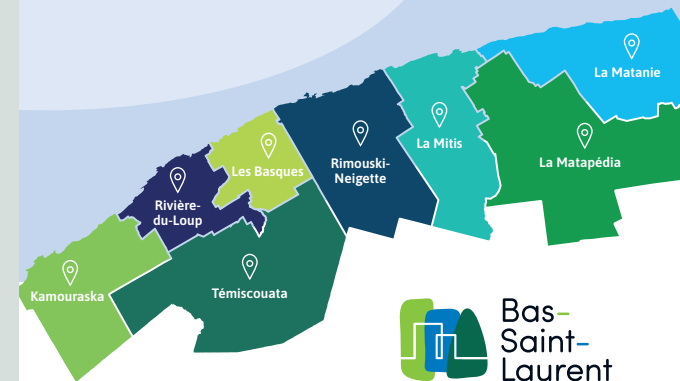
Pour un service personnalisé dans la région du Témiscouata en français, espagnol ou anglais

N'hésitez pas à communiquer avec le Service Accès-Emploi (SAE).

☎ +1 418 855-2777 poste 105

☎ Omar Lopez: +1 418 714-7814

@ omar.lopez.luevano@accesemploi.org



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

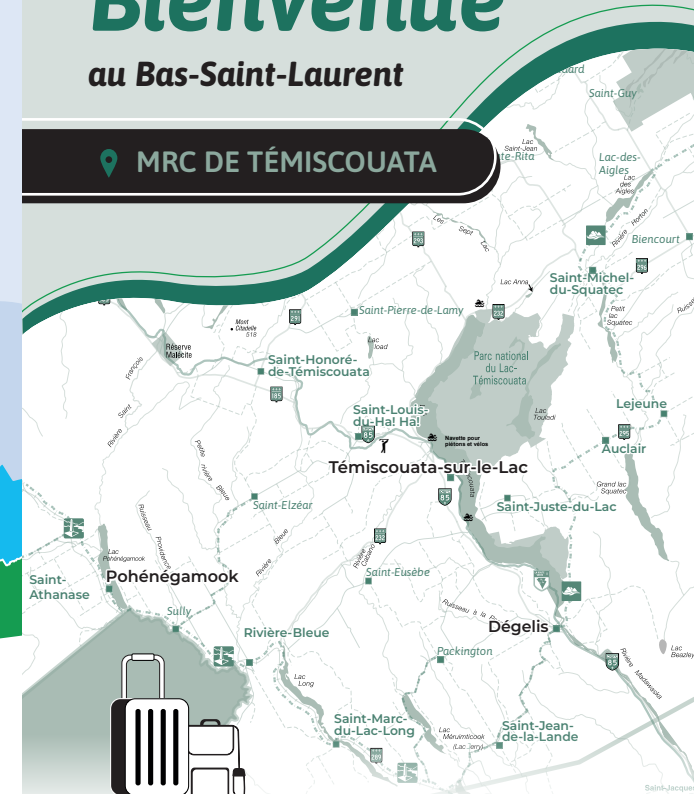
Canada

Petit guide pour les travailleurs étrangers

Bienvenue

au Bas-Saint-Laurent

MRC DE TÉMISCOUATA



Vous êtes un travailleur étranger temporaire ou saisonnier ?

Vous avez un permis fermé de moins d'un an et vous travaillez au Bas-Saint-Laurent, dans le Témiscouata ?

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 LE TÉMISCOUATA



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

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



Pour avoir de la nourriture gratuite ou à petits prix, il y a plusieurs cuisines collectives sur le territoire:

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



Pour trouver des aliments de mon pays

Les grandes épiceries comme Atlantic Superstore Edmunston et Épicerie International Le Nimba à Edmunston offrent une belle variété d'aliments.

Vous y trouverez également à proximité différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables.

577 et 305 rue Victoria

Vous trouverez également un Métro à Témiscouata-sur-le-Lac ainsi qu'une épicerie écologique, Amarante.

633 et 763 rue Commerciale Nord



Pour se déplacer vers les grands centres



www.orleansexpress.com/fr



Pour un problème de santé

Rendez-vous à l'hôpital de Notre-Dame-du-Lac.

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

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

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

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.