

Horaire du Programme pour le Rétablissement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:30-11:00 Groupe de préparation au travail ICFP salle G-23	10:30-12:00 Groupe de remédiation cognitive ICFP salle B-20	10:30-12:00 Groupe de remédiation cognitive ICFP salle B-20		11:00-12:30 Groupe de "La voie du rétablissement" ICFP salle B-20
12:00-13:00 Groupe sur la nutrition (5 sessions offertes au printemps/automne) ICFP salle G-41	11:00-12:00 Tai Chi CFP salle G-23	13:30-14:30 Groupe d'habiletés sociales ICFP salle G-23	12:30-15:00 Temps d'art en studio ICFP salle B-20	
	13:00-15:00 Groupe de jeunesse, 360° de bien-être ICFP salle B-20			14:00-15:00 Groupe d'habiletés sociales ICFP salle G-23

Horaire d'éducation aux adultes SIS (Services d'intégration Sociale)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:30-11:00 Français facile ICFP salle G41	9:00-10:00 Initiation à l'ordinateur ICFP salle B-20	10:00-12:00 Parlez-vous français? ICFP salle G-23	9:00-12:00 Initiation à l'ordinateur YM-YWHA 5400 Westbury	10:00-12:00 Parlez-vous français? ICFP salle G-23
13:00-15:00 Éducation physique au gym. Centre Sportif CDN; 4880 Van Horne	10:30-12:00 Manger sainement avec un petit budget ICFP salle G-41 13:00-15:00 Groupe de jeunesse, 360° de bien-être ICFP salle B-20	13:00-16:00 Ressources communautaires incluant un projet avec le Musée des Beaux-Arts Rendez-vous au Centre communautaire Côte-des-Neiges; 6100 Ch. Cote-Des-Neiges	13:00-15:00 Éducation physique au gym. Centre Sportif CDN; 4880 Van Horne	13:00-15:00 Rencontre avec des nouveaux étudiants Entrevue et inscription des nouveaux étudiants ICFP salle B-36 **Notez que ces classes sont offertes seulement pendant la période du calendrier scolaire (septembre à juin)

Programme pour le Rétablissement



Institut de Psychiatrie
Communautaire et Familiale



Hôpital général juif
Jewish General Hospital



Équipe de Programme:

Mindy Landsman, agent administratif (poste 21742)
Aileen Castro, Ergothérapeute (poste 25682)
Anne-Marie Ouellette, Ergothérapeute (poste 24140)
Samantha Spector, Ergothérapeute (poste 25977)
Christiane Gagné, Professeure CSDM (poste 2058)

Adresse:

4333 Côte-St-Catherine
H3T 1E4

Tel: 514-340-8222

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal

Québec



Programme pour le Rétablissement

Le **Programme pour le Rétablissement** est offert aux personnes qui ont une difficulté de santé mentale qui interfère de façon significative avec leur capacité à donner un sens à leurs vies.

Les objectifs sont de:

- * Faciliter et promouvoir le rétablissement
- * Soutenir le changement et l'adaptation
- * Augmenter le fonctionnement dans la vie de tous les jours
- * Faciliter l'intégration à des ressources communautaires
- * Améliorer la qualité de vie

Critères:

- * La personne doit être motivée et stable
- * Un(e) chargé(e) de cas doit être assigné(e)

Références:

- * Peuvent provenir de tous les services du département de psychiatrie

Suivi:

La personne ayant référé (chargé de cas) poursuit le suivi habituel combiné avec les interventions de groupe du Programme.

L'équipe du Programme pour le Rétablissement va maintenir une communication avec l'équipe de soins.

Si vous désirez savoir comment être référé(e), parlez-en avec votre médecin ou chargé(e) de cas.

Il existe 4 types d'interventions de groupe:

- 1) Groupes sur le Rétablissement
- 2) Groupe préparatoire
- 3) Groupes d'entraînement aux habiletés
- 4) Cours d'éducation des adultes

Groupes sur le Rétablissement:

La voie du rétablissement: pour aider les gens dans leurs processus de rétablissement en explorant différentes stratégies d'adaptation et en les aidant à cerner leurs forces au moyen d'exercices écrits et discussion.

Groupe de jeunesse, 360° de bien-être: Pour aider les jeunes dans leur transition vers l'âge adulte et promouvoir l'autonomie dans diverses aptitudes à la vie quotidienne, la socialisation, la structure hebdomadaire et le soutien de leurs pairs. Les activités incluent des exercices écrits, discussions, projets artistiques et visites dans la communauté.

Groupes préparatoire:

Préparation au travail: pour les personnes qui souhaitent se préparer à intégrer le travail (rémunéré ou bénévole).

Groupes d'entraînement aux habiletés:

Habiletés sociales: pour les personnes désirant améliorer leurs connaissances et apprendre à communiquer de façon plus saine et fonctionnelle.

Remédiation cognitive: pour les personnes ayant des difficultés au niveau cognitif et qui ont besoin d'aide pour développer des stratégies de compensation en vue d'un retour à l'école ou au travail. Ce groupe inclue des programmes d'entraînement cognitif à l'ordinateur, un travail de réflexion au moyen d'un journal de bord, et des devoirs à faire à la maison.

Éducation aux Adultes Services d'Intégration Sociale

En collaboration avec **La Commission Scolaire Anglophone de Montréal**, nous offrons des cours élaborés par Christiane Gagné, professeure à l'Éducation aux Adultes, s'adressant à des adultes avec besoins particuliers.

Les objectifs de ces cours sont de:

- * Faciliter l'intégration sociale (confiance en soi, estime de soi)
- * Offrir une structure
- * Promouvoir la santé et le bien-être
- * Améliorer la qualité de vie

Les personnes les plus fragiles sont capables d'y participer. Autant que possible, les cours se déroulent dans la communauté permettant à l'étudiant d'y développer une aisance, de sorte qu'il puisse, entre autres, continuer à utiliser cette ressource à plus long terme.

Références et suivi:

Les personnes qui assistent à ces cours continuent leur suivi habituel avec leur chargé(e) de cas et leur équipe de soins.

Les cours incluent:

- * Introduction à l'ordinateur au Y de Westbury
- * Classes d'exercices physiques au Centre Sportif Côte-des-Neiges
- * Sorties dans la communauté à différents endroits tels le Musée des Beaux-Arts, les bibliothèques publiques, Ami-Québec, etc.
- * Manger santé et de façon économique
- * Cours de français de base
- * Groupe de nutrition par un(e) diététicien(ne)

Christiane Gagné - EMSB Marymount Professeure à l'Éducation aux Adultes

Tel: (514) 340-8222 #2058