

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal

Québec 



Bienvenue aux Appartements Du Marché



2125, Rue Leclaire
Montréal, Qc
H1V 3A1

Téléphone des intervenants : 514-251-2333
Téléphone des résidents : 514-251-0227

Table des matières

Mot de bienvenue.....	3
Votre démarche de réadaptation.....	4
Règles à respecter et engagement.....	5
Respect de vos droits / vos responsabilités.....	6
Services inclus par la ressource.....	7
Mobilier inclus.....	7
Matériel à prévoir avant votre arrivée	8
Nouveau quartier, nouvel appart. Par quoi commencer ? ...	10
Suggestions première épicerie.....	11
Sécurité incendie / insalubrité et punaises de lits.....	12
Transports / Besoin de vous déplacer ?.....	13
Carte du quartier.....	14
Services communautaires et professionnels.....	15
Notes personnelles.....	21

Mot de bienvenue

Les Appartements Du Marché sont situés dans le quartier Hochelaga. La ressource permet d'accueillir 30 usagers. Chaque personne occupe un appartement et a accès à des lieux communs tels qu'un salon, une salle de lavage et une cour extérieure.

Cette ressource est sous la responsabilité du secteur hébergement de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal (IUSMM) du Centre Intégré Universitaire de Santé et Services Sociaux de l'Est de l'Île de Montréal (CIUSSS). Elle offre des services à des personnes adultes ayant des troubles de santé mentale. La mission de la ressource est d'offrir des services individualisés de réadaptation psychosociale dont l'objectif est de soutenir les usagers dans leur intégration sociale, leur rétablissement et l'exercice de leur pleine citoyenneté. De manière plus concrète, la ressource vise à améliorer la qualité de vie, le niveau d'autonomie tout en respectant le rythme et les désirs des usagers.

Les services professionnels ou spécialisés sont organisés sur une base 24 heures/7 jours en réponse aux besoins spécifiques de la clientèle visée. Les ressources humaines de la ressource Les appartements Du Marché sont composés d'employés de l'IUSMM. L'équipe est constituée d'un responsable d'unité de vie (RUV), d'une infirmière, de technicien(ne)s en éducation spécialisée et d'auxiliaires en santé et services sociaux. L'équipe bénéficie également du soutien clinique et administratif d'un spécialiste en activité clinique (SAC) et d'une cheffe de service.

Votre motivation, votre engagement et votre collaboration sont nécessaires à votre cheminement vers l'autonomie. Un plan d'intervention individualisé pour lequel vous contribuerez vous permettra d'augmenter votre qualité de vie et vous fera vivre des succès enrichissants.

L'équipe des Appartements Du Marché vous souhaite la bienvenue

Votre démarche de réadaptation

Le séjour en ressource de réadaptation représente une démarche personnelle qui nécessite une implication de votre part. Voici quelques éléments qui feront partie de votre démarche et de votre suivi :

- **Plan d'intervention** : votre éducateur rédigera un plan d'intervention avec vous. Ce plan comprendra les objectifs que vous souhaitez travailler afin de développer votre autonomie, faire des réalisations personnelles ou améliorer votre qualité de vie.
- **Rencontres avec votre éducateur** : chaque semaine, des rencontres avec votre éducateur de suivi seront planifiées. Ces rencontres se dérouleront à votre appartement ou dans la communauté. Vous pourrez discuter de votre suivi, de vos objectifs ou de votre vie. Vous pourrez aussi profiter de ces rencontres pour faire un budget, cuisiner, etc.
- **Accompagnement** : Vous pourrez être accompagné à certains rendez-vous ou activités selon vos besoins (ex. : épicerie, banque, organismes communautaires, etc.)
- **Entretien de l'appartement** : Chaque usager doit entretenir son appartement convenablement. Pour ce faire, vous devez réaliser des tâches quotidiennement et annuellement. Une grille d'entretien se trouve dans votre appartement afin de vous indiquer les tâches à réaliser. Si votre appartement est insalubre, vous serez contraint de payer une compagnie pour l'entretien de votre logement. À votre départ, vous devez laisser votre appartement propre.
- **Activités** : Vous serez invités à participer à des activités individuelles ou de groupe pouvant servir de tremplin à votre rétablissement.
- **Présences** : Votre présence est essentielle pour réaliser votre démarche de réadaptation. Si vous comptez dormir à l'extérieur de la ressource régulièrement, vous devez vous entendre avec votre équipe traitante et celle de la ressource afin d'établir votre temps de présence à la ressource.

Règles à respecter et engagement

- **Visiteurs** : Vous êtes responsables de vos visiteurs. Vous devez être présents à votre appartement lorsque vous recevez des visiteurs et ceux-ci n'ont pas accès aux lieux communs. Vous pouvez recevoir 2 visiteurs maximum à la fois et nous pouvons interdire les visites si nous constatons que des comportements inappropriés surviennent (abus, vente, échange, etc.)
- **Consommation** : La consommation de produits légaux est acceptée dans votre appartement, mais il est interdit d'en consommer dans les lieux communs, avec des résidents ou avec des visiteurs, dans le but de créer un environnement paisible et sécuritaire. Aucune vente ou sollicitation n'est tolérée.
- **Animaux** : Les animaux ne sont pas permis dans les appartements. Si vous vous procurez un animal, vous serez contraint de le remettre dans un refuge animal ou à un de vos proches.

J'ai pris connaissance des points concernant ma démarche de réadaptation (p.4) ainsi que ceux concernant les visiteurs et les animaux (p.5). Je suis en accord avec ces points et je m'engage à les respecter.

Nom : _____

Signature : _____

Date : _____

Respect de vos droits / vos responsabilités

Tous les usagers ont des droits et des responsabilités :

Droits

Vous êtes un citoyen à part entière et vous avez des droits. Pour bien les connaître, vous pouvez vous référer au **code d'éthique du CIUSSS de l'Est-de-l'Île de Montréal**. Sachez que tout au long de votre séjour, vous pouvez être assisté d'un proche de votre choix dans vos différentes démarches. Pour connaître ou faire valoir vos droits, vous pouvez rejoindre les organismes suivants :

COMITÉ DES USAGERS

7401, Hochelaga
(514) 251-4000 poste 3100

COMMISSAIRE AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ

7401, Hochelaga
(514) 251-4000 poste 2920

Responsabilités

En tant que citoyen, vous avez également des responsabilités.

- Préserver et rétablir votre santé physique et mentale en vous impliquant activement dans votre traitement.
- Fournir les renseignements nécessaires à l'équipe pour vous aider dans votre traitement.
- Respecter les droits des autres usagers, des intervenants et des membres du personnel de soutien.
- Faire preuve de politesse et de civisme par l'utilisation d'attitudes et d'un langage qui ne sont pas menaçants ni agressants.
- Respecter la propreté des lieux et le matériel mis à votre disposition en le maintenant en bon état.
- Développer un comportement responsable en assumant, dans la mesure de vos moyens et de vos capacités, les conséquences de vos actes.
- Toute personne est présumée responsable de ses actes. L'Institut reconnaît l'importance d'évaluer, avec le plaignant potentiel qui veut porter plainte auprès des autorités policières, l'opportunité et l'utilité de judiciairiser la personne ayant manifesté des comportements de violence ou de harcèlement.

Référence : site internet IUSMM, mai 2016.

Services inclus par la ressource

Boîte postale	Les boîtes postales individuelles sont situées au rez-de-chaussée dans l'entrée principale.
Salle de lavage	<ul style="list-style-type: none">• 3 laveuses• 3 sècheuses
Salles communes	<ul style="list-style-type: none">• Un salon• Une cour
Téléphone communautaire	<ul style="list-style-type: none">• Une cabine téléphonique privée est disponible au rez-de-chaussée• Numéro de téléphone : 514-251-0227

Mobilier inclus

- Un lit double
- Une commode six tiroirs
- Une garde-robe
- Une causeuse
- Un réfrigérateur
- Une cuisinière
- Un micro-ondes
- Une table avec quatre chaises

*** Vous êtes responsable des bris du mobilier autre que l'usure normale.

Matériel à prévoir avant votre arrivée à Du Marché

LINGERIE

- Literie pour lit double
- Couverture et douillette
- Oreillers
- Serviettes et débarbouillettes
- Rideau de douche
- Tapis de bain
- Linges de table
- Linges à vaisselle
- Nappes, napperons
- Mitaines pour le four

DIVERS

- Réveil-matin
- Poubelle de cuisine
- Poubelle de salle de bain
- Produits d'hygiène : savon, shampooing, pâte à dents, déodorant, brosse à cheveux, etc.
- Cintres
- Panier à linge
- Lampe (s)
- Lampe de poche

CUISINE

- Assiettes et bols
- Verres, tasses
- Ustensiles de table
- Salière, poivrière
- Sucrier, beurrier

- Ustensiles de cuisine (louche, spatule, fouet)
- Chaudrons, poêles
- Tasse à mesurer
- Épluche-légumes
- Ciseaux de cuisine
- Ouvre-boîte
- Râpe
- Passoire
- Planche à découper
- Bols à mélanger
- Contenants de plastique
- Plat(s) de pyrex
- Pot à jus
- Bouilloire
- Serviettes de table
- Grille-pain

Pharmacie

- Pansements adhésifs
- Désinfectant
- Acétaminophène
- Crème solaire

Produits d'hygiène

- Savon pour le corps
- Pâte à dents
- Brosse à dents
- Brosse à cheveux
- Shampoing
- Déodorant
- Papier hygiénique
- Rasoirs
- Serviettes hygiéniques
- Coupe-ongles

- Brosse à toilette
- Balai
- Porte-poussière
- Vadrouille
- Chaudière
- Guenilles
- Siphon

Produits ménagers

- Savon à vaisselle
- Tampon à récurer
- Support à vaisselle
- Lavette à vaisselle
- Savon à linge
- Assouplisseur
- Eau de javel
- Nettoyant tout usage
- Nettoyant à vitre
- Nettoyant à plancher
- Poudre à récurer
- Papier essuie-tout

Nouveau quartier, nouvel appart

Par quoi commencer ?

Une étape à la fois...

- Déménager
- S'installer (déballer ses boîtes, placer ses vêtements, ranger sa vaisselle, brancher ses appareils électroniques...)
- Faire sa première épicerie
- Visiter le quartier avec votre intervenant afin de repérer les services (épicerie, dépanneur, banque, gym, bibliothèque, parc, centre local d'emploi...)
- Faire ses changements d'adresse (famille, amis, hôpitaux, médecins, dentiste, institution financière, centre local d'emploi)
 - **Gouvernement du Québec : 514 644-4545** (Ministère emploi et solidarité sociale, Assurance-maladie, Régie des rentes, SAAQ, impôts, TVQ, directeur des élections)
 - **Gouvernement du Canada : 1 800-277-9915** (TPS, impôts, sécurité vieillesse...)
- Se procurer les items manquants pour l'appartement
- Brancher son câble, son téléphone, son internet (selon votre budget)

Suggestions

Première épicerie

- 1) Consulter les circulaires
 - 2) Faire la liste des achats à réaliser
 - 3) Demander d'être accompagné pour cette première fois
 - 4) Comparer les prix des articles, repérer les spéciaux
- Les condiments
Sel, poivre, épices, fines herbes, relish, moutarde, ketchup, mayonnaise, vinaigrette, confiture, beurre d'arachides, margarine...
 - Conserves
Fruits, légumes, sauces, soupes, tomates, bouillon, légumineuses, thon, sardines...
 - En poudre
Soupes, bouillons, sauces, sucre, café...
 - Produits céréaliers
Pâtes alimentaires, pain, céréales, gruau, riz, farine...
 - Viandes et substituts
Bœuf, poulet, poisson, œufs, noix, tofu...
 - Produits laitiers
Lait, yogourt, fromage, beurre...
 - Fruits
Pommes, oranges, raisins, bananes, pamplemousses, poires...
 - Légumes
Pomme de terre, brocoli, carottes, pois, maïs, oignons, salade, concombres, poivrons...
 - Breuvages
Jus, thé, café, tisanes...

Sécurité incendie

- ❖ Ne jamais débrancher le détecteur de fumée se trouvant dans votre appartement, et ce pour votre sécurité et celle d'autrui.
- ❖ Si le système d'alarme se fait entendre, sortez immédiatement du bâtiment afin de vous rendre au point de rassemblement.
- ❖ Le point de rassemblement se trouve sur le côté nord de la ressource.
- ❖ Il est important de ne pas fumer au lit et de disposer de ses mégots de cigarettes de façon sécuritaire.

Salubrité

Punaises de lit

- Ne ramassez rien que vous avez trouvé dans les vidanges, surtout des meubles.
- Si vous faites l'achat de vêtements usagés, passez-les directement à la sècheuse pour tuer les insectes.
- N'invitez pas une personne à votre appartement qui a des punaises de lit chez elle.
- Prévenir les intervenants immédiatement, si vous voyez des insectes à votre appartement ou si vous avez des piqûres.

Transports Besoin de vous déplacer

Renseignements: (514) A-U-T-O-B-U-S (514 288-6287)

www.stm.info (tous azimuts)



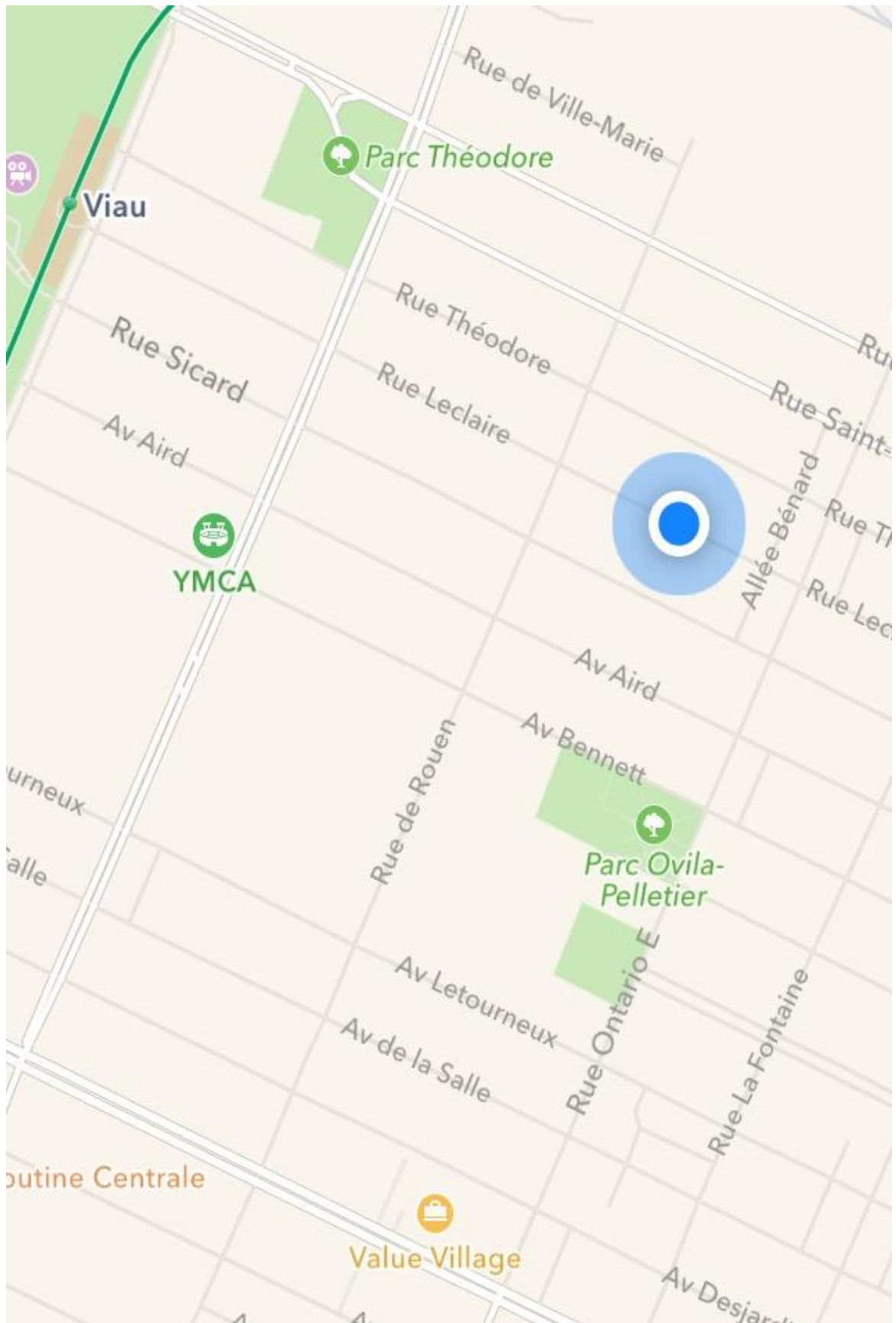
- **Autobus 125 Ontario Ouest**, coin Leclaire et Ontario Est
Se rend au métro Viau Place-des-Arts
- **Autobus 34 Ouest Ste-Catherine**, coin Ste-Catherine et Leclaire
Se rend au métro Papineau
- **Autobus 85 Est**, coin Leclaire et Hochelaga
Se rend à l'USMM (Louis-H-Lafontaine)



- **Métro Viau** : coin Leclaire et Pierre-de-Coubertin



- Taxi Hochelaga : 514 256-9033
- Taxi Beaubien : 514 376-4040
- Taxi Boisjoly : 514 252-1313



Services communautaires et professionnels

Épiceries

- ❖ Super C
2050 Pie-IX
- ❖ Marché Métro
4405, Ste-catherine et 3800, Ontario Est

Magasins ou commerces utiles

- ❖ Marché Maisonneuve
4445, Ontario Est
- ❖ Bureau de poste (Jean-Coutu)
4251, Ste-Catherine Est
- ❖ Serrurier Sirois.....514-523-3687
3950, Ontario Est
- ❖ Quincailleries
Rona 4690, Ste-Catherine Est
Hochelaga 3993, Hochelaga
- ❖ Carte Opus
Dépanneur Bonjour 4811, Ontario Est
- ❖ Dépanneur Claude
4761 Ontario Est
- ❖ Bureau aide juridique.....514-864-6644
5100 rue Sherbrooke Est, bureau 850

Services bancaires

- ❖ Caisse populaire Desjardins.....514-255-4477
3871, Ontario Est

Aide sociale et Centre Local d'Emploi (CLE)

- ❖ CLE – Aide sociale 514-872-3100
4427, Rouen

Accès-Montréal

- ❖ Un seul numéro, beaucoup de renseignements311

Centre d'activités

- ❖ Centre Jean-Claude Malépart 514-521-6884
2633, rue Ontario Est, Mtl, Centre communautaire, gym, multiples activités
- ❖ Maison de la culture Frontenac / bibliothèque 514-872-7882
2550, rue Ontario Est, Mtl
- ❖ Piscine extérieur
4350, de Rouen
- ❖ Piscine Morgan
1875, Morgan
- ❖ Piscine Quintal 514-872-2864
1550, rue Dufresne, Mtl
- ❖ YMCA Hochelaga-Maisonneuve 514-255-4651
4567 rue Hochelaga, Mtl

Services logement

- ❖ Plumeau, Chiffon et cie 514-523-6626
4450, rue Saint-Hubert, Mtl, bureau # 311, entretien ménager
- ❖ Répit-Ressource.....514-353-1479
7707, Hochelaga bureau 100 H1L 2K4
- ❖ Le Mûrier 514-254-7119
2615, boul. Pie-IX, Mtl, travaux de peinture
- ❖ Le Cyprès514-255-0444
#28
Aide à la recherche d'un logement

Pharmacie

- ❖ Pharmaprix 514-254-1908
4290, rue Ontario Est, Mtl
- ❖ Jean-Coutu.....514-524-7727
3845, Ontario Est

Cliniques

- ❖ **INFO-SANTÉ**.....
811

- ❖ Clinique Joliette
3841, Ontario.....514-524-3731

- ❖ Clinique Angus.....514-360-
1433
4101 rue Molson, Mtl, pour inscription au sans rendez-vous : téléphonez la veille à 20h15

- ❖ Polyclinique Maisonneuve-Rosemont514-360-
1435
5345, l'Assomption

- ❖ CLSC des Faubourgs514-527-
2361
1705 rue de la Visitation , 2260 rue Parthenais, 1250 rue Sanguinet

- ❖ C.L.S.C. Hochelaga-Maisonneuve514-253-
2181
4201, rue Ontario Est, Mtl

- ❖ Clinique Métro-Papineau514-525-
4555
1900, rue Sainte-Catherine Est, Mtl

- ❖ Polyclinique Médicale Populaire514-524-
3637
1988, Sainte-Catherine Est, Mtl

- ❖ Clinique dentaire APEX 514-525-
9737
1260, Sainte-Catherine Est, Mtl

- ❖ Clinique Dentaire Joliette

- ❖ Clinique dentaire David Cloutier 514-527-
1276
1935, boul. de Maisonneuve Est, Mtl

- ❖ Clinique dentaire de Haute Technologie 514-524-
6848
1823, rue Sherbrooke Est, Mtl (coin Papineau)

- ❖ Clinique médicale Carron, Ophtalmologiste 514-861-
9154
999 boul. Saint-Laurent, Mtl

- ❖ Bonhomme à Lunettes, Philippe Rochette, opticien 514-303-
4315
Bas Prix. Prenez un rendez-vous et apportez votre prescription.

Centre de crise

- ❖ Centre de crise l'Appoint 514-351-6661
8710, rue de Marseille, Mtl (coin Des Ormeaux)

Ressources d'aide pour les personnes avec des dépendances

- ❖ Centre Dollar-Cormier 514-385-1232
- ❖ Maison Jean-Lapointe514-288-2611.....1-800-265-2626
111, rue Normand, Mtl
- ❖ Drogue, aide et références (service téléphonique)514-527-2626.....1-800-461-0140
- ❖ Cocaïnomanes Anonymes (CA) 514-527-9999
1945, rue Papineau, Mtl
- ❖ Le Chaînon 514-845-0151
4373, avenue de l'Esplanade, Mtl
- ❖ Portage 514-935-3431
2455, avenue Lionel Groulx, Mtl
- ❖ Cactus Montréal 514-847-0067
1300, rue Sanguinet, Mtl

Ressources d'aide pour les problèmes de prostitution

- ❖ STELLA, centre d'informations et références..... 514-285-8889
2065, rue Parthenais, Mtl, suite 404, soutien, accueil, travail de rue, prévention et éducation
- ❖ Le Chaînon 514-845-0151
4373, avenue de l'Esplanade, Mtl
- ❖ Équipe SIDA-CSSS des Faubourgs 514-847-0644
1705, rue de la Visitation, Mtl

Équipement sanitaire (seringues)

- ❖ Spectre de rue 514-524-5197
1280, rue Ontario, Mtl

- ❖ Cactus Montréal 514-847-0067
1300, rue Sanguinet, Mtl

Hébergement dépannage

- ❖ Mission Old Brewery 514-798-2244
915, rue Clark, Mtl
- ❖ Mission Saint-Michel 514-844-8127
137, avenue Président Kennedy, Mtl

Repas à bas Prix

- ❖ Rencontre Cuisine collective 514-528-1989
2314, rue Sainte-Catherine Est, Mtl
- ❖ La Cantine du comité social Centre-Sud 514-596-7092
1710, rue Beaudry, Mtl
- ❖ Le Bon Dieu dans la rue 514-526-POPS
1664, rue Ontario Est, Mtl (pour le 18 à 25 ans seulement)
- ❖ Le chic Resto Pop (église Saint-Mathias)
514-521-4089
3900, rue Adam, Mtl, repas servis
- ❖ Place Vermeil..... 514-527-7822
1581, rue Alexandre-de-Sève, Mtl, repas chauds
- ❖ Part du Chef (plats surgelés) 514-526-7278
4100, rue André Laurendeau, Mtl
- ❖ Saint-Louis-de-Gonzague514-521-8619
2320, Terrasse Mercure, Mtl

Dépannage alimentaire

- ❖ JOJO dépannage 514-998-7430
2525, rue Sainte-Catherine Est, Mtl (coin Frontenac)
Mercredi de 10h30 à 16h30 (2.25\$)
Vendredi de 10h30 à 16h30 (1.25\$) : fruits et légumes
- ❖ Jeunesse au soleil 514-842-6822
4251, rue Saint-Urbain, Mtl (appeler pour prendre rendez-vous)
- ❖ Info alimentaire 514-529-2626

1710, rue Beaudry, Mtl
Mardi et jeudi de 14 à 16h / mercredi et vendredi de 8h30 à 11h
1 dépannage gratuit par année – carte de membre 5\$ par année

- ❖ Maison Adrianna 514-527-9233
2500 Ste-Catherine Est
Carte de membre 10\$/année + 5\$ par mois
1 journée de bénévolat pourrait être demandée.
- ❖ Accueil Bonneau 514-
845-3906
427, rue de la Commune est, Mtl
- ❖ Sœurs missionnaires de la Charité514-524-
6372
Repas chauds gratuits du lundi au dimanche à 17h/fermé le jeudi
2465, rue Champagne, Mtl (coin Poupart)

Renouvellement de vos cartes

- ❖ Carte d'assurance-maladie1-800-561-9749.....514-864-
3411
425, boul de Maisonneuve Ouest, Mtl
- ❖ Carte d'assurance sociale1-800- 808-
6352
- ❖ Certificat de naissance514-864-
3900
2050, rue Bleury, Mtl

Notes personnelles
