

# SIDUS Express

Avril 2017



Une fin d'année 2016-2017 échevelée !

Pour MIELS-Québec, comme pour plusieurs organismes communautaires, le 31 mars est signe de fin d'année financière. Voici donc, en bref, quelques éléments à noter :

Avec la fin d'année, arrivera l'assemblée générale des membres en juin. Tous les membres sont chaleureusement invités à être présents à ce rendez-vous pour recevoir les bilans de l'année et discuter des orientations à venir. De plus, l'assemblée devra élire cinq administrateurs puisque trois personnes terminent un mandat de 2 ans et deux postes sont actuellement vacants. Vous avez un intérêt, vous avez besoin d'information ? Vous pouvez vous adresser à l'un des membres actuels du conseil d'administration ou à moi.

Le 31 mars 2017, c'est également la fin d'un programme de financement du gouvernement fédéral qui existait depuis plus de 15 ans. Un nouveau programme a pris sa place et MIELS-Québec a obtenu des réponses favorables qui nous permettront de développer davantage la prévention auprès de populations plus touchées, de mieux soutenir les bénévoles et de rejoindre davantage de personnes vivant avec le VIH-sida. Cela implique quelques changements dans le personnel, des ressources supplémentaires, dont il sera question dans le prochain SIDUS. Chacun sera en mesure de se présenter et d'expliquer son mandat.

Les personnes qui fréquentent l'organisme ou qui travaillent avec nous auront constaté que nous faisons face à des absences pour cause de maladies. Nous avons dû ralentir certains programmes pour nous ajuster. Nous avons très hâte de retrouver chacun des membres de l'équipe avec leur dynamisme et leur engagement que nous leur connaissons.

Du côté financier, les auditeurs comptables examineront nos finances en avril et déposeront leurs rapports au conseil d'administration (CA). Nous savons déjà que nous aurons un déficit puisque des travaux importants à l'immeuble ont été réalisés durant l'année mais le CA avait prévu une réserve pour y faire face. Le rapport complet sera présenté à l'assemblée générale de juin.

Bien sûr, beaucoup d'autres sujets auraient pu être abordés, mais il y aura d'autres occasions, soyez-en assurés. On se souhaite un bon début d'année 2017-2018, merci à tous ceux et celles qui font que nous pouvons dire : « Ensemble, préparons un monde sans sida ni VIH ».

Thérèse Richer  
Directrice générale

<b>À lire ce mois-ci:</b>	<b>Page</b>
<b>Mot de la directrice:</b> Une fin d'année 2016-2017 échevelée	<b>1</b>
<b>Index</b>	<b>2</b>
<b>Mot du CA :</b> Réflexion sur l'Hébergement Marc-Simon (HMS)	<b>3</b>
<b>Message :</b> Caucus des PVVIH	<b>4</b>
<b>Membership :</b> Renouvellement de votre membership	<b>5</b>
<b>Activité :</b> Cabane à sucre	<b>6</b>
<b>Nouveau :</b> Activité culinaire (La boulangère)	<b>7</b>
<b>Bénévoles :</b> 5 à 7 des bénévoles	<b>8</b>
<b>Bénévoles :</b> 22 <sup>e</sup> Édition de la grande collecte <b>Groupe de pairs :</b> Groupe des Aventuriers et Groupe de femmes	<b>9</b>
<b>Modification de service :</b> Infirmières	<b>10</b>
<b>Rappel :</b> Politique de transport <b>Rappel :</b> Sacs et services alimentaire	<b>11</b>
<b>Viellissement :</b> La prévention du suicide chez les adultes plus âgés	<b>12</b>
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	<b>13</b>
<b>Groupe d'achats</b> <b>Banque alimentaire</b>	<b>14</b>
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	<b>15</b>
<b>Calendrier :</b> Avril 2017	<b>16</b>

# MOT DU CA

## **Réflexion sur l'Hébergement Marc-Simon (HMS)**

Dans le cadre de la planification stratégique 2016-2021 adoptée par MIELS-Québec, un comité de consultation et d'orientation sur l'avenir de l'hébergement communautaire au MIELS-Québec a été créé le 21 février dernier.

Le mandat de ce comité est d'analyser la situation actuelle en ce qui attrait à la « baisse de fréquentation », d'évaluer les besoins en hébergement, de se questionner sur la pertinence de conserver l'HMS et d'offrir des pistes de solution, incluant une restructuration, pour en assurer sa survie, sinon des pistes de solution de développement de l'accompagnement à domicile des membres, plus particulièrement ceux qui seraient en perte d'autonomie et qui nécessiteraient un suivi plus rapproché. Une consultation des membres devra être faite afin de mieux soutenir les besoins de ceux-ci.

Le comité est composé de Caroline Faucher, Martin Masson, Thérèse Richer et Jeannine Vassil; une 5<sup>e</sup> personne sera sollicitée pour compléter le groupe.

Le conseil d'administration souhaite bon succès aux membres du comité dans ses discussions sur l'hébergement au MIELS-Québec!

Jacques Ouellette  
Vice-président

# MESSAGE

Le 28 mai 2016 avait lieu le Caucus des PVVIH (personnes vivant avec le VIH) dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle de la COCQ-SIDA (Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida). Une des six résolutions comportait des éléments de la déclaration québécoise des droits et responsabilités des PVVIH. Aujourd'hui, je vais vous en parler un peu plus longuement, car il y a eu de beaux développements suite au travail acharné de ceux qui se sont investis à sa diffusion.

Le 1<sup>er</sup> décembre 2016 avait lieu, à l'Assemblée Nationale, une motion pour prendre acte de ladite déclaration et souligner les signatures de plusieurs député-e-s. Elle fut adoptée à l'unanimité avec des interventions des quatre partis politiques. Une réussite rendue possible par le travail de l'équipe de la députée Manon Massé et Michel Morin, directeur-adjoint de la COCQ-SIDA, qui a agi à titre d'agent de liaison et organisé notre partie de l'activité. Sept membres du MIELS-Québec ainsi que la directrice, Thérèse Richer, ont participé à l'activité à l'Assemblée Nationale. Le message commun a frappé fort chez nos membres et a eu une certaine réponse dans les médias aussi. Un bon travail et un excellent exemple de collaboration des membres. Une réussite qui, sans vous, serait bien en dessous de nos espérances.

Nous vous convions donc à signer ladite déclaration en vous rendant sur le site de la COCQ-SIDA ou au MIELS-Québec. Des feuilles pour signatures sont à la disposition de ceux et celles qui ont à cœur nos droits et nos responsabilités.

Donald Careau  
Votre représentant des PVVIH de la région de Québec

# MEMBERSHIP

## RENOUVELLEMENT DE VOTRE MEMBERSHIP

Le temps de renouveler votre statut de membre est déjà arrivé. Si vous recevez le SI-DUS ou les envois généraux par courriel, vous ne recevrez pas de formulaire de renouvellement par la poste.

### **Voici ce que vous devez faire pour renouveler votre membership:**

1. Payer votre **cotisation** annuelle (un minimum de 5\$ est suggéré).
2. Nous informer de tous changements de **coordonnées** (adresse, téléphone);
3. Si vous souhaitez utiliser les services de la banque alimentaire et de Moisson Québec, vous devez présenter une des **preuves de revenu suivantes**:
  - Avis de cotisation 2016
  - Pour les personnes à l'aide sociale, l'avis de dépôt mensuel qui accompagne la carte de réclamation.

**N.B.** Vous n'avez pas à nous fournir de preuve de revenu si vous n'utilisez pas ces services.

Vous pouvez faire votre renouvellement de membership en personne auprès d'un employé du secteur de l'Entraide. Il est également possible de nous faire parvenir votre preuve de revenu par télécopieur au 418-649-1256 (à l'attention de Sonia Blouin).

**Vous devrez avoir renouvelé votre membership si vous souhaitez exercer votre droit de vote à l'AGA du MIELS-Québec au début du mois de juin.**

# Merci et bon printemps!

# ACTIVITÉ

ACTIVITÉ DE PRINTEMPS

**SORTIE À LA CABANE À SUCRE**

**ÉRABLIÈRE DU LAC BEAUPORT**



**Vous êtes cordialement invités à vous joindre à nous pour notre sortie annuelle à la cabane à sucre!**

**Quand :** Jeudi 13 avril 2017

**Où :** Érablière du Lac Beauport

**Coût :** 5 \$ / personne

10 \$ / invité (max. 1 invité)

**Départ :** 16h30 du MIELS-Québec

**Retour :** 20h45 vers le MIELS-Québec



Les frais couvrent le transport ainsi que le repas. Il est important de m'aviser si vous vous rendez par vos propres moyens à la cabane à sucre.

**Date limite d'inscription : 6 avril 2017**

**Inscription obligatoire auprès de Patrick Labbé, à la vie communautaire.  
418 649 1720 poste 111 ou au [intviecomm@miels.org](mailto:intviecomm@miels.org)**

# NOUVEAU

## NOUVEAUX ATELIERS CULINAIRES

### #1 LA BOULANGÈRE



**Vous êtes invités à participer aux nouveaux ateliers culinaires offerts à l'organisme!**

**Chaque mois, un atelier culinaire différent vous sera offert afin de développer de nouvelles habiletés culinaires, de cuisiner en groupe tout en prenant plaisir à le faire!**

**Ce mois-ci l'atelier porte sur la confection de pain!**

**De plus, vous repartirez avec vos propres portions !**

**Quand :** Vendredi 21 avril à 9h

**Où :** Au MIELS-Québec

**Coût :** Gratuit

**Inscription :** Par téléphone, par courriel ou dans le cartable rouge. (Groupe ouvert)

Patrick Labbé  
Animateur à la vie communautaire  
418 649 1720 #111  
intviecomm@miels.org



# BÉNÉVOLES

## 5 À 7 DES BÉNÉVOLES

**AFIN DE SOULIGNER LE TRAVAIL INDISPENSABLE DE NOS BÉNÉVOLES, LE PERSONNEL DU MIELS-QUÉBEC PRÉPARE UN 5 À 7 EN LEUR HONNEUR!**

**Ce 27 avril, lors de la semaine nationale de l'action bénévole, nos bénévoles sont invités à se faire rendre la pareille par l'équipe du MIELS-Québec lors du fameux 5 à 7.**

**Quand :** Jeudi 27 avril 2017  
De 17h à 19h

**Où :** MIELS-Québec

**Les employés sont impatients de vous recevoir pour cette soirée festive!**

**N.B. Les bénévoles recevront leur invitation très bientôt!**

Patrick Labbé  
Animateur à la vie communautaire  
418 649 1720 #111  
[intvi comm@miels.org](mailto:intvi comm@miels.org)



# BÉNÉVOLES

**Pour la 22e édition de la grande collecte, MIELS-Québec s'implique de nouveau à la réussite de l'événement afin de remercier et souligner les services offerts par Moisson Québec.**

Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles afin de combler les différentes plages horaires qui nous sont attirées.

Votre aide est donc sollicitée afin de faire de cet événement une réussite!

**Dates :** Jeudi 20 avril et Vendredi 21 avril  
**Endroit :** Métro Innovation (Pyramide) 2360, ch. Ste-Foy  
**Nombre de bénévoles :** 2 par plage horaire (4h)  
**Plages horaires :** 9h-13h / 13h-17h / 17h-21h

Pour plus d'informations voir Patrick Labbé



## Groupes de pairs

**Bonjours à tous les Aventuriers,**

Nous allons débiter notre calendrier d'activités par un 5 à 7 au MIELS, le jeudi 20 avril 2017, avec un repas spaghetti. Lors de l'activité, nous ferons notre bilan des activités 2016-17.

De plus, c'est lors de cette rencontre que nous allons déterminer notre programmation pour le calendrier des activités des mois de mai 2017 à mars 2018!

Normand



**Bonjours au groupe de femmes,**

Nous débiterons l'année avec un souper de planification des activités 2017-2018 mardi le 11 avril.

Valider votre présence auprès de Laurence avant le 5 avril au poste 213 ou par courriel au [intpsycho@miels.org](mailto:intpsycho@miels.org)



# MODIFICATION DE SERVICE

L'horaire de disponibilité de nos infirmières a changé, elles sont désormais disponibles : **le lundi et le mardi ainsi qu'un mercredi sur deux.**

Vous serez de nouveau avisé s'il y a changement.

Voici les alternatives de la région pour ceux et celles qui ont une prescription médicale pour des prélèvements sanguins ou d'urine.

## Description

Des prélèvements sont effectués dans nos cinq centres hospitaliers. Nous vous recommandons de prendre rendez-vous afin de diminuer votre temps d'attente. Certains prélèvements nécessitent une préparation particulière c'est pourquoi il est important d'aviser le professionnel de la santé avant votre venue par la prise d'un rendez-vous ou en appelant aux centres hospitaliers.

**Une prescription médicale est requise pour obtenir cet examen.**

Veillez noter que les services de prélèvement de l'Hôpital l'Enfant-Jésus sont réservés aux patients qui ont une prescription d'un médecin de cet hôpital ainsi que pour les analyses nécessitant un prélèvement en milieu hospitalier. Dans les autres cas, nous vous invitons à vous référer à un site de prélèvement du CIUSSS-CN :

<http://www.chudequebec.ca/getmedia/bd3e91-ef88-4fc3-bd8a-2e93046b77ef/Horaire-Centres-de-prelevements-CIUSSS-CN.aspx>

## PLANIFIEZ VOTRE VISITE

Apportez votre carte d'admission de l'hôpital ainsi que votre carte d'assurance maladie du Québec.

### Clinique Externe au CHUL

Local où se présenter: Aile P. local S-9720

Pour placer un rendez-vous ou pour une annulation

**Téléphone:** (418) 651-2485,

**Télécopieur:** (418) 577-4655

Du lundi au vendredi

- Avec rendez-vous de 7h30 à 9h30
- Sans rendez-vous de 10h00 à 15h00

### Hôpital de l'Enfant-Jésus

Local où se présenter: local A-1310

Pour placer un rendez-vous ou pour une annulation

**Téléphone:** (418) 649-5560

Du lundi au vendredi

- Sans rendez-vous de 12h00 à 15h00

### Hôpital du Saint-Sacrement

Local où se présenter: local E1-10

Pour placer un rendez-vous ou pour une annulation

**Téléphone:** (418) 649-5560,

**Télécopieur:** (418) 682-7993

Du lundi au vendredi

- Sans rendez-vous de 8h30 à 15h00

### Hôpital Saint-François d'Assise

Local où se présenter: local A1-632

Pour placer un rendez-vous ou pour une annulation

**Téléphone:** (418) 525-4306

**Télécopieur:** (418) 525-4464

Du lundi au vendredi

- Avec rendez-vous de 7h00 à 15h30
- Sans rendez-vous de 10h30 à 14h30

### L'Hôtel-Dieu de Québec

Local où se présenter: local 1530

Pour placer un rendez-vous ou pour une annulation

**Téléphone:** (418) 691-5047

**Télécopieur:** (418) 691-5075

Du lundi au vendredi

- Avec rendez-vous de 7h45 à 10h30
- Sans rendez-vous de 10h30 à 14h30

# RAPPEL

**La politique de transport à récemment été revisitée afin de la simplifier et la rendre plus avantageuse.**

En date du changement, les billets de transport et les contributions financières en essence seront disponible sur demande, et ce, le jour même, à partir de la troisième semaine du mois comportant un service alimentaire (Moisson ou Banque alimentaire).

- **Limite d'un billet par semaine**
- **1 \$ pour les billets de transport**
- **Billets ou contribution offerte SUITE à l'obtention du service alimentaire.**

Lors de la dernière semaine du mois, si le service alimentaire ne se trouve pas dans le même mois, il n'y aura pas de distribution de billets de transport ni de contribution financière pour l'essence dans cette semaine.

# RAPPEL

Lorsque vous venez chercher un service alimentaire, qu'il s'agisse de Moisson ou encore de la Banque alimentaire, **il est de votre responsabilité** d'avoir en main vos sacs ou tout autre contenant de transport pour récupérer vos denrées.

Ce n'est pas aux bénévoles ou encore à l'organisme de vous fournir les sacs ou contenants de transport.

**Dans le cas où vous n'auriez pas de sacs ou de contenants, vous devrez trouver une solution ou revenir à un autre moment.**

**Merci de votre compréhension!**



# VIEILLISSEMENT

## La prévention du suicide chez les adultes plus âgés (1)

### Retrouvez l'espoir

Le vieillissement a ses hauts et ses bas. Pour certaines personnes, la vieillesse est la meilleure période de leur vie.

Pour d'autres, les changements liés au vieillissement peuvent s'avérer stressants. Vous souffrez peut-être de problèmes de santé, ou avez perdu des proches ou votre indépendance. Ces expériences peuvent être très difficiles et douloureuses. Elles peuvent mener à des sentiments de désespoir. Dans certains cas, l'accumulation de stress peut provoquer des pensées suicidaires.

Vous sentez-vous triste et désespéré? Avez-vous de la difficulté à vous concentrer? Vous éloignez-vous des autres? N'ayez pas honte. Avec le bon appui, vous pouvez retrouver l'espoir.

### Où pouvez-vous obtenir de l'aide?

Il est très important de trouver de l'aide si vous songez à vous suicider. Vous n'êtes pas seul. Demandez de l'aide pour pouvoir reprendre le dessus. Les membres de votre famille et vos amis peuvent vous rappeler les aspects positifs de la vie. Ils peuvent vous aider à trouver la bonne source de soutien.

### Services d'urgence/911

En cas d'urgence, rendez-vous à l'hôpital ou composez le 9-1-1. Ces services vous dirigeront vers l'aide dont vous avez besoin.

### Ligne d'écoute/Centre de détresse

Appelez une ligne d'écoute locale si vous vous sentez triste, désespéré ou seul. Des personnes empathiques seront à votre écoute. Elles ont aussi des renseignements sur des ressources utiles dans votre collectivité. Ces étapes peuvent vous aider à reprendre le chemin de la santé. Vous trouverez une liste des lignes d'écoute dans les premières pages de l'annuaire téléphonique, ou sur l'Internet.

### Médecin de famille, clinique sans rendez-vous ou clinique de soins d'urgence

Allez chez votre médecin de famille, dans une clinique sans rendez-vous ou dans une clinique de soins d'urgence si vous vous sentez déprimé ou avez des pensées suicidaires. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner. Cette personne peut vous aider à dire ce qui ne va pas au fournisseur de soins.

### Pharmacien

Parlez à votre pharmacien. Ce spécialiste de la santé peut collaborer avec vous et avec votre médecin pour vous guider pendant cette période difficile. Les pharmaciens peuvent s'assurer que vos médicaments produisent les effets voulus et vous aider à comprendre leur fonctionnement. Ils peuvent aussi vous fournir des renseignements sur la santé mentale et vous diriger vers des organisations et ressources utiles.

Référence : <http://www1.shoppersdrugmart.ca/fr/health-and-pharmacy/health/prevention-of-suicide-in-older-adults/63887/3?lang=fr>

# Hébergement Marc-Simon

## Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation ;
- Changement de médication (ex: début des ARV);
- Traitement hépatite C (en co-infection) ;
- Fatigue, perte de poids, symptômes dépressifs ;
- Désir de se reprendre en main après une période de désorganisation.

*Repose toi bien*



## Comment faire une demande d'hébergement ?

Adressez-vous à un intervenant du MIELS-Québec ou communiquez au : (418) 649-1720 poste 222 ou 223



*Au Plaisir de vous accompagner dans vos moments les plus difficiles ☺*

## L'équipe de l'Hébergement Marc-Simon (HMS)

Kathy Dubé, Coordonnatrice par intérim 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher, Intervenante de jour  
Poste 223

Suzanne Blais et Chantale Labbé, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir  
Poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit  
Poste 223

Richard Payant et Gilles Bisson  
Intervenants de fin de semaine, Poste 223

Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois,  
France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard, et Gabrielle Poirier  
IntervenantEs sur appel

**\*\* La présence d'un intervenant est assurée 24 heures/jour et 7 jours/semaine. Les soins sont supervisés par une infirmière.\*\***

# Groupe d'achats

## LE GROUPE D'ACHAT AURA LIEU LE 3 AVRIL

L'heure de la prise de commande est de 13h30 à 14h30.

- Fromage
- Fruits de mer
- Mets préparés
- Poisson
- Viande



**Important** : La prochaine date limite pour la commande de La Baratte est le: **24 avril.**

# Banque Alimentaire

**L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND**



**Horaire d'automne:**

La banque aura lieu le 18, 19 et 20 avril  
Entre 10h30 et 15h30.

**Tarifs depuis juin:**

Personne seule : 11\$, 30\$ en bons d'achats  
+ 25 \$ en denrées

Famille: 13\$, 40\$ en bons d'achats  
+ 25 \$ en denrées



*Si vous ne pouvez pas vous présenter dans les plages horaires prévues, veuillez communiquer avec les bénévoles de la banque alimentaire au **poste 103.***

<b>Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida</b> 625, Avenue Chouinard, Québec Qc G1S 3E3		Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: couriel @MIELS.ORG	
<b>Administration</b>		<b>Milieu de Vie</b>	
<b>Poste</b>			<b>Poste</b>
Thérèse Richer, Directrice générale, dgmiels@miels.org	203	Salle communautaire	151
Marie-Hélène Guay, Adjointe administrative, adjdir@miels.org	208	Cuisine	152
Richard-Thomas Payant, Agent technique Agent-tech@miels.org	150	CACI (Ordinateurs pour les membres)	153
<b>Prévention</b> , et liaison avec les communautés		Moisson	104
Louis-David Bourque, Coordonnateur, prevention@miels.org	209	Banque Alimentaire, Michel D.	103
Maryane Tremblay, Intervenante aux projets jeunesse, brigade@miels.org	204	<b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	
François-Xavier Schmitz-Lacroix, Intervenant HARSAH, info@prisme.org	205	Kathy Dubé, coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	222
Justine Bélanger, Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Suzanne et Chantale Infirmières communautaires	221
Sarah-Emmanuelle Gauthier, Intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance, intmilieuloge- ment@miels.org	210	Caroline Faucher et Intervenants, Hébergement Marc-Simon (HMS)	223
Pier-Ann Roy, Intervenante stagiaire stagiaireentraide@miels.org	154		
<b>Entraide</b>			
Sonia Blouin, Coordonnatrice, maintien@miels.org	202	Patrick Labbé Animateur à la vie communautaire, intviecomm@miels.org	111
Marilyn Rochette, Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	213	Stéphanie Gagnon, Cuisinière, cuisine@miels.org	112
Normand Bilodeau, Intervenant projets intervenantsprojets@miels.org	113	Comité des membres cdm@miels.org	114
Ligne INFOS-VIH : (418-649-0788)	271	Rendez-vous pour un dépistage	272
<b>Sidus Express</b> Conception et mise en page : Patrick Labbé Correction : Patrick Labbé		<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>	
<b>Date de la prochaine tombée: 10 avril 2017</b>			

# AVRIL 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Groupe d'achat	4	5 MOISSON	6	7	8
9	10	11 Groupe de femmes	12 MOISSON	13 Cabane à sucre	14 FERMÉ	15
16	17 FERMÉ	18 BANQUE ALIMENTAIRE	19 MOISSON	20 Aventuriers	21 Atelier culinaire	22
23	24 Baratte	25	26 MOISSON	27 5 à 7 BÉNÉVOLES	28	29
30						