

Planification stratégique...la suite

Plusieurs d'entre vous (89 personnes ou représentants d'organisation), à titre de membres actifs, membres supporteurs ou partenaires avez eu la générosité de participer au sondage ou rencontres qui visaient à connaître votre opinion sur les bons coups du MIELS-Québec comme sur les éléments à améliorer. Globalement les répondants évaluent très positivement la qualité des services du MIELS-Québec (8,3/10). Voici les éléments qui ressortent :

Les principales forces :

- La compétence de l'équipe d'employés ;
- L'accueil, l'ouverture et l'adaptation aux besoins des personnes et des groupes ;
- L'engagement des bénévoles et la solidarité entre les membres ; et
- La crédibilité et l'enracinement de l'organisme au sein des communautés.

Les principales pistes d'amélioration et de développement :

- La présence auprès des communautés culturelles ;
- Les ressources pour répondre aux défis du vieillissement et à la perte d'autonomie des PVVIH ;
- Le milieu de vie à dynamiser ainsi que le respect des règles de vie ; et
- L'information à la population ainsi que la référence systématique des nouveaux diagnostics vers MIELS-Québec.

Les éléments qui peuvent défavoriser le développement d'actions :

- L'austérité entraînant des coupures potentielles en prévention, la stagnation du financement en général ;
- L'augmentation des besoins de base (nourriture, logement) des PVVIH ;
- L'augmentation des PVVIH vieillissantes ou en perte d'autonomie ;
- La sur-information de la population ;
- La compétition avec les autres causes pour le financement et pour les messages ;
- Banalisation du VIH chez certains groupes vulnérables.

Les opportunités qui peuvent soutenir le développement :

- MIELS-Québec est apprécié par les membres qui fréquentent l'organisme, les partenaires et les bailleurs de fonds ;
- Le seul organisme pour les PVVIH à Québec, même chose pour l'hébergement ;
- Un organisme important en matière de prévention (vastes cibles) ;
- Les bénévoles fortement engagés, autant en soutien qu'en prévention ;
- L'importance du dépistage du VIH et des autres ITSS pour freiner, voire stopper, les transmissions.

Merci à tous ceux et celles qui ont collaboré, vos commentaires sont toujours les bienvenus puisque le travail d'élaboration du plan d'action 2016-2021 se poursuit.

Les membres du comité sur la planification stratégique : Martin Masson, Guy Gagnon, Thérèse Richer avec le soutien d'Yvan Fortin.

À lire ce mois-ci:	Page #
Mot de la direction: Planification stratégique...la suite	1
Index	2
Évènement à venir: Grande activité d'hiver	3
La confidentialité au MIELS-Québec	4
Groupes de pairs: Les aventuriers	5
Groupes de pairs: Groupe de femmes/Groupe de jeunes	6
Vis ta VIH: Femme séropositive et ménopause	7 à 10
Vieillessement: Les crédits d'impôt	11
Groupe d'achats/Banque alimentaire	12
Recette du mois: Crème d'oignons	13
Hébergement Marc-Simon	14
Répertoire des départements et fonctions	15
Calendrier: Février 2016	16

Pensée de février

Les années qui passent laissent des traces sur nos visages et des cicatrices sur notre cœur. Mais les années qui passent nous rendent meilleurs et plus conscients de l'importance de vivre pleinement sa vie en se centrant sur l'essentiel : l'amour et l'amitié.

<http://message-d-amour.blogspot.ca/2014/05/les-plus-beaux-textes-damour.html>

 
Bonne St-Valentin

Évènement à venir

Sortie au Village Vacances Valcartier

Cette année, pour la grande activité d'hiver nous vous proposons une sortie au Village Vacances Valcartier **dimanche le 21 février**. Le **départ** se fera en autobus à **9h30** et nous serons de retour vers 16h30. Le dîner est fourni et vous avez droit à un invité.



On demande une contribution de **5\$ pour les membres** et de **10\$ pour votre invité**.

***** Date limite d'inscription : mercredi le 17 février. *****

Réservez votre place auprès d'Édénia à la vie communautaire.

La confidentialité

LA CONFIDENTIALITÉ AU MIELS-QUÉBEC.

Au sein de l'organisme :

Nous vous rappelons que toute personne qui se présente à l'organisme doit signer une entente de confidentialité attestant qu'elle ne divulguera aucune information dont elle pourrait avoir connaissance sur qui que ce soit dans le cadre de ses visites. Cette entente se doit d'être respectée par chacun et ce, autant à l'intérieur de nos locaux qu'à l'extérieur. Cette pratique a pour objectif que toute personne se présentant au MIELS-Québec se sente à l'aise de le faire sans avoir à se soucier de la confidentialité. Cette entente est signée par tous et concerne tout le monde : employés, bénévoles, membres, partenaires, stagiaires, visiteurs, etc.

À l'extérieur de l'organisme :

Certaines personnes créent des liens d'amitié au sein de l'organisme et abordent entre elles leur réalité de personne vivant avec le VIH en toute confiance. Il faut par contre garder à l'esprit que certaines personnes sont moins à l'aise dans des contextes où elles se rencontrent à l'extérieur de l'organisme. La confidentialité est applicable en tout lieu et en tout temps et il est important de garder à l'esprit d'être délicat si nous faisons référence à quoi que ce soit qui concerne le VIH ou l'organisme.

Entre membres/employés/bénévoles :

Rappelons-nous que peu importe le contexte, il est illégal de divulguer le statut sérologique de quiconque sans son consentement; c'est la loi. Il en va de même pour ce qui est de répandre de fausses rumeurs sur quelqu'un; y compris sur son statut sérologique au VIH. Cela vaut autant en paroles qu'à l'écrit, de vive voix ou sur les réseaux sociaux, sites de rencontres, etc.

Gardons aussi à l'esprit d'être discrets sur des informations que nous avons sur l'état de santé ou la vie personnelle de personnes fréquentant l'organisme; la vie des autres ne devrait pas faire l'objet de sujets de conversation; encore moins en l'absence la personne concernée.

Merci de collaborer à faire du MIELS-Québec un lieu sécuritaire et accueillant pour tous, un lieu où l'on se sent bien et où l'on peut, si nous le désirons, aborder certaines réalités ou difficultés sans avoir peur que cela ne s'ébruite.

Groupes de pairs



Chers **Aventuriers**,

L'aventure nous attend pour cette sortie du mois de février, car nous allons faire une randonnée de raquettes dans le domaine de M. Robert B. qui se situe dans la belle région de St-Basile (45 min de Québec).

Nous vous proposons les dates suivantes en AM, il s'agit de choisir quelle est la ou les dates qui vous conviennent le mieux pour venir participer à cette activité. Le départ se fera du MIELS vers 9h30 le matin. La date de sortie sera choisie selon le choix le plus populaire.

- ⇒ jeudi 4 ou 11 fév.
- ⇒ vendredi 12 fév.
- ⇒ samedi 13 fév.
- ⇒ dimanche 14 fév.

Le coût de l'activité est de \$5,00. Nous allons manger, style pique-nique chez Robert. Le menu n'est pas encore choisi, alors si vous avez des suggestions, nous sommes ouverts à vos commentaires.

Voici la pensée positive du mois; "Rien ni personne ne peut vous décourager plus que vous ne l'avez fait à vous-même. Rien ni personne ne peut vous encourager plus que vous ne l'avez fait à vous-même." - John F. Demartini

Bonne Saint-Valentin ,

Normand



Groupes de pairs

Groupe de femmes

Fabrication de chocolats

Encore cette année, nous fabriquerons nos chocolats. Venez passer un bon moment entre femmes, du plaisir pour vous et vos papilles.

- Vendredi le 12 février à 13h00
- Vous devez apporter un contenant pour mettre vos chocolats.



SVP confirmez votre présence avant le 5 février
Marilyn au poste 213 ou intpsycho@miels.org

Groupe de jeunes

En février (date à déterminer)
nous prévoyons une sortie à **Isaute**.



Description:

Des milliers de pieds carrés de trampolines interconnectés entre eux à même le niveau du plancher, une grande zone pour les sauts classiques, de spacieuses allées pour le basketball sur trampoline, un terrain de ballon chasseur sur trampoline aux allures futuristes, des fosses avec cubes en mousse pour les acrobaties aériennes et une zone désignée pour les tout-petits!

Source: <http://quebec.isaute.ca/fr/about>

*Pour toutes informations vous pouvez me contacter au poste 111
ou via le groupe Facebook.*

Édénia

Vis ta VIH



La source canadienne
De renseignements sur
Le VIH et l'hépatite C

De Vision Positive, Hiver 2016

Demandez aux experts

« À quoi devrais-je m'attendre en tant que femme séropositive entrant en ménopause? La ménopause sera-t-elle différente pour moi à cause de mon statut VIH? »

—P.W., Twillingate, T.-N.-L.

Entrevues par RonniLyn Pustil

Valerie Nicholson

Personne vivant avec le VIH
Vancouver

Je suis une femme autochtone qui vit avec le VIH depuis 2004. À l'âge de 54 ans, mes règles (temps de la lune) sont devenues irrégulières et, quand j'en avais, elles étaient très abondantes. Puis la ménopause a commencé.

Quand le « retour d'âge » a débuté, j'ai commencé à détester le mot ménopause parce qu'il contenait le mot anglais men. En quoi cela regarde-t-il les hommes?! J'ai décidé de l'appeler plutôt l'o-pause.

Presque une année est passée sans que j'aie mon temps de la lune et j'étais enthousiaste parce que cela signalait l'approche de la fin de l'o-pause. Puis je me suis réveillée un matin — le jour de Noël — et mon temps de la lune avait commencé. Une autre année s'est écoulée, puis je me suis réveillée de nouveau avec mon temps de la lune, cette fois le jour de mon anniversaire! Mes règles irrégulières ont duré trois ans et demi.

L'o-pause est une période où notre corps abandonne son cycle menstruel. C'est le moment de faire une pause et de reconnaître que notre voyage en tant que donneuses de vie est terminé et qu'un nouveau mode de vie s'annonce. C'est le moment de s'arrêter et de dire : « Ce n'est pas grave, je vais survivre ».

Mes bouffées de chaleur étaient tellement intenses que je devais me déshabiller et me tenir devant un ventilateur. Il m'est arrivé à quelques reprises de lever ma chemise devant le congélateur de l'épicerie juste pour sentir la fraîcheur. Je n'ai jamais eu de sueurs nocturnes, mais mon irritabilité était légendaire.

Vis ta VIH

Ma libido n'a pas changé, et le sexe me donnait encore du plaisir, même si j'éprouvais de la sécheresse vaginale. Ma médecin a recommandé un lubrifiant. Lorsque je lui ai demandé d'autres conseils pour m'aider à traverser la ménopause, elle m'a répondu : « Vous avez survécu à la puberté sans aide. Vous survivrez aussi à la ménopause! »

Lorsque j'ai commencé à éprouver des palpitations cardiaques, j'ai eu très peur. Ma médecin m'a envoyée passer quelques tests. Le diagnostic : c'était la ménopause et non un infarctus ou un autre problème cardiaque. Alors, si vous éprouvez des palpitations pendant la ménopause, je vous conseille de consulter tout de suite votre médecin. Il vaut mieux en avoir le cœur net que de stresser et de vous inquiéter de votre santé.

La roue de la médecine m'a aidée à comprendre que l'o-pause faisait partie du cycle de vie de la femme. J'ai commencé mon voyage de la vie sans temps de la lune et je vais le terminer de la même façon. C'est un cercle complet. Chaque femme a son voyage et son cercle de vie.

Je souffre d'ostéoarthrite, d'incontinence, de trous de mémoire et de problèmes de foie. Mon expérience de la ménopause a-t-elle été influencée par le VIH, mes médicaments et mon héritage? Je n'en suis pas sûre et ne pourrais jamais le savoir. Ma grand-mère n'a jamais parlé de cette période, et ma mère n'a pas eu l'occasion de vivre la ménopause parce qu'elle a subi une hystérectomie dans la trentaine.

Aujourd'hui, je suis une femme très différente de celle d'avant l'o-pause. Je suis plus calme et possède une compréhension plus profonde de moi-même. Je suis plus attachée à la Terre Mère et j'adore jouer mon rôle de grand-mère. Je vois le monde à travers les yeux de mes petits-enfants. Je saute dans les flaques d'eau et souffle des bulles de savon. Je me sens plus sage et paisible.

Cyndi Gilbert

Docteure en naturopathie et auteure- Toronto

De nombreuses patientes me consultent pour que je les aide à soulager les symptômes de la ménopause. Il n'a pas été prouvé que le statut VIH d'une personne à lui seul a un impact sur le moment de l'arrivée de la ménopause ou le fait de souffrir de bouffées de chaleur, de problèmes de sommeil, de dépression, d'irritabilité ou d'anxiété, soit autant de symptômes parfois associés à la ménopause.

Dans mon expérience clinique, il est souvent possible d'atténuer ces problèmes à l'aide d'approches et de thérapies naturelles. L'exercice, une saine alimentation, la pleine conscience ou la méditation, la réduction ou l'élimination du tabac et de l'alcool sont les fondements d'une bonne transition lors de la ménopause. Ces modifications du mode de vie peuvent également réduire le risque d'ostéoporose et de coronaropathie.

Vis ta VIH

Des suppléments de calcium, de magnésium, de vitamine D₃ et d'autres nutriments pourraient être nécessaires. Il a été démontré que l'huile de poisson réduisait les taux élevés de triglycérides (substance grasseuse présente dans le sang), lesquels sont parfois causés par les inhibiteurs de la protéase, voire par le VIH lui-même.

Pour atténuer les bouffées de chaleur, les traitements d'acupuncture réguliers peuvent s'avérer utiles. Comme les produits à base de soja, tels le tofu et le lait de soja, imitent les estrogènes naturels qui se font plus rares après la ménopause, ils pourraient soulager les bouffées de chaleur. J'essaie aussi d'apprendre à mes patientes des techniques pour mieux gérer leur stress, l'insomnie, la dépression et l'anxiété.

Certaines personnes trouvent que certains remèdes à base de plantes médicinales aident à soulager les bouffées de chaleur, en réduisant les perturbations du sommeil et en améliorant le désir sexuel. Puisque certains suppléments interagissent avec les médicaments, il est important de toujours parler à son médecin et à son pharmacien avant d'en prendre. Par exemple, le millepertuis réduit l'efficacité de nombreux médicaments, y compris de certains médicaments anti-VIH (notamment les inhibiteurs de la protéase et les analogues non nucléosidiques). Les doses thérapeutiques des suppléments d'ail sont susceptibles de réduire le taux sanguin du ritonavir (Norvir) et du médicament plus ancien saquinavir (Invirase), mais des recherches plus approfondies sont nécessaires pour confirmer ces interactions. Avant de commencer n'importe quelle thérapie complémentaire, consultez toujours vos professionnels de la santé au sujet des interactions potentielles.

Isabelle Boucoiran et Marc Boucher

M.D., obstétrique et gynécologie, Hôpital Sainte-Justine
Montréal

La ménopause est une phase naturelle pour les femmes. [Note de la rédaction : Le terme femmes est utilisé ici pour désigner les femmes cisgenres ou celles dont le genre s'aligne avec celui qui leur a été assigné à la naissance. Certains renseignements ne s'appliquent peut-être pas aux femmes trans; par contre, certaines informations pourraient s'appliquer aux hommes trans.]

Il existe d'importantes lacunes dans notre compréhension de l'effet du VIH sur le processus de vieillissement et la ménopause. Dans notre expérience clinique, les femmes séropositives semblent éprouver autant de symptômes ménopausiques que les femmes séronégatives. Toutefois, une petite étude récente a révélé que les femmes séropositives étaient susceptibles d'éprouver des bouffées de chaleur plus intenses, ce qui peut perturber la vie quotidienne. Les femmes séropositives sont plus sujettes à l'ostéopénie, soit une perte de densité osseuse qui peut évoluer en ostéoporose. On a également associé la dépression à la ménopause parmi certaines femmes séropositives.

Vis ta VIH

Certaines études ont révélé que la ménopause précoce était plus courante parmi les femmes vivant avec le VIH. On doit cependant tenir compte de plusieurs facteurs quand on parle de la ménopause chez les femmes séropositives, dont l'ethnie, le compte de CD4, le tabagisme, l'indice de masse corporelle, la consommation de drogues et la présence de co-infections. Parmi tant de facteurs, il est difficile de distinguer la contribution unique du VIH, si elle existe. Nous savons qu'un faible compte de CD4 est associé à un risque accru de tomber malade et de mourir, d'où l'importance critique de traiter le VIH. Il semble aussi qu'un faible compte de CD4 soit associé à l'apparition précoce de la ménopause.

Lorsque nous voyons des patientes, nous effectuons une évaluation personnalisée des risques et bienfaits éventuels de l'hormonothérapie substitutive (HTS), c'est-à-dire l'administration d'hormones pour compenser la perte d'estrogène. Nous prenons en considération les symptômes de la personne, les comorbidités, l'âge et le régime antirétroviral.

Selon certaines études, l'hormonothérapie augmenterait le risque de cancer du sein, de caillots sanguins et d'événements cardiovasculaires. Les femmes séropositives ne sont pas plus sujettes au cancer du sein, mais plusieurs études ont permis de constater des taux plus élevés d'événements cardiovasculaires, comparativement aux personnes séronégatives [voir [Traitement Actualités 189](#), « [VIH et ménopause](#) »]. Il existe des options autres que l'hormonothérapie, telles que les antidépresseurs pour les bouffées de chaleur et les crèmes intra-vaginales à l'estrogène pour la sécheresse vaginale.

Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à info@catie.ca.

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à
<http://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2016/demandez-aux-experts>

Viellissement

LES CRÉDITS D'IMPÔT

Il existe différents crédits permettant de diminuer le revenu imposable. Par exemple, sachez qu'il est possible pour les personnes de 70+ans d'obtenir une aide financière sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable pour des dépenses liées aux services de maintien à domicile. Pour vérifier votre admissibilité, discutez-en avec la personne qui s'occupe de produire votre rapport d'impôt ou demandez à un intervenant du MIELS de consulter le document : «Comment faire face aux complications». Voici une liste des différents crédits d'impôt:

- Crédit d'impôt remboursable pour le maintien à domicile;
- Crédit d'impôt non remboursable pour personne handicapée (fédéral et provincial);
- Crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux;
- Crédit d'impôt pour aidant naturel (provincial);
- Montant additionnel pour aidant naturel (fédéral);
- Crédit d'impôt remboursable pour répit à un aidant naturel;
- Crédit d'impôt pour solidarité;
- Montant pour époux ou conjoint de fait;
- Montant pour revenu de pension;
- Crédit pour la TPS et TVH
- Crédit d'impôt pour le transport en commun
- Crédit d'impôt en raison de l'âge (fédéral)
- Montant accordé en raison de l'âge (provincial)



Caroline et Normand

Groupe d'achats

1 février 2016

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

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

Livraison de la marchandise le jeudi à 14h00



Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend.

Horaire d'hiver:

La banque aura lieu les 15, 16, 17 & 18 février entre 10h30 et 15h30.

Tarifs pour février:

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

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

*Si vous ne pouvez pas vous présenter dans les plages horaires prévues, veuillez communiquer avec **Michel** au poste 103.*



Recette du mois

Crème d'oignons

INGRÉDIENTS

- 4 oignons jaunes de taille moyenne, tranchés en rondelles
- 3 c. à soupe de beurre
- 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre
- 4 tasses de bouillon de poulet

POUR LES CROÛTONS

- 1/2 baguette de pain, coupée en petits dés
- 1 gousse d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 1 c. à thé de beurre
- Sel et poivre du moulin



ÉTAPES

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen puis incorporer les oignons. Bien brasser afin de les enduire de beurre puis les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Remuer fréquemment à l'aide d'une cuillère en bois.
2. Bien assaisonner, ajouter le vinaigre et le sirop d'érable puis gratter le fond de la casserole avec une cuillère en bois. Ajouter le bouillon de poulet, porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Passer le tout au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et homogène. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Dans une poêle, faire fondre le beurre puis faire revenir le pain pendant quelques minutes. Ajouter l'ail puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

<http://www.troisfoisparjour.com/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.



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 Michelle Blouin, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir, poste 223

Joanie Hamelin, Intervenante de nuit, poste 223

Denis Ferland et Stéphan Quintal, Intervenants de fin de semaine, poste 223

Alyne Laflamme, Gilles Bisson, Noémie Dubois Comtois, Hubert Pelletier-Picard et France Jolicoeur.
IntervenantEs sur appel

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

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, Qc. G1S 3E3		Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: courriel @MIELS.ORG	
---	--	---	--

Administration	Poste	Milieu de Vie	Poste
Thérèse Richer , Directrice Générale, dgmiels@miels.org	203	Salle communautaire	151
Mona Boulet , Adjointe administrative, adjdir@miels.org	208	Cuisine	152
Richard-Thomas Payant , Agent technique Agent-tech@miels.org	150	CACI (Ordinateurs pour les membres)	153
Prévention , et liaison avec les communautés		Moisson	104
Louis-David Bourque , Coordonnateur, prevention@miels.org	209	Banque Alimentaire, Michel D.	103
Vanessa Bell , Intervenante aux projets jeu- nesse, brigade@miels.org	204	Hébergement Marc-Simon (HMS)	
Olivier Gauvin , Intervenant HARSAH, info@prisme.org	205	Kathy Dubé , coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	222
Justine Bélanger , Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Michelle Blouin, Suzanne Blais , Infirmières communautaires	221 102
Danny Lévesque , Intervenant de milieu, Lutte à l'itinérance. intmilieulogement@miels.org	210	Intervenants, Hébergement Marc-Simon (HMS)	223

Entraide

Sonia Blouin , Coordonnatrice, maintien@miels.org	202	Édénia Savoie Animatrice à la vie communautaire, intviecomm@miels.org	111
Marilyn Rochette , Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	213	Joanie Hamelin-Desruisseaux PAMF (Aide à la médication) pamf@miels.org	225
Normand Bilodeau , Intervenant PROJETS, intervenantprojets@miels.org	113	Stéphanie Gagnon , Cuisinière, cuisine@miels.org	112
Patrick Labbé , Intervenant stagiaire stagiaireentraide@miels.org	154		

Sidus Express

Conception et mise en page: Édénia Savoie

Correction: Marilyn Rochette

Date de la prochaine tombée: 5 février 2016



MOUVEMENT D'INFORMATION
ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE
CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

Février 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
	1	2	3 Moisson	4	5	6
	Groupe d'achats					
7	8	9	10 Moisson	11	12 Popeye	13
					G. de Femmes	
14	15	16	17 Moisson	18	19 Glouton	20
*** BANQUE ALIMENTAIRE ***						
21	22	23	24 Moisson	25 Dîner Comm.	26 Astérix	27
Village des sports						
28	29					