

LA DIRECTION

Retour sur l'AGA

Mardi le 11 juin dernier se tenait l'assemblée générale annuelle du MIELS-Québec, une occasion de présenter aux membres les réalisations de la dernière année et les perspectives pour 2013-2014.

Le conseil d'administration a présenté ses priorités, soit le suivi et le soutien du Comité permanent des PVVIH dans sa formule révisée, les enjeux reliés au financement et le sentiment d'appartenance des membres et bénévoles à l'organisme. Chacun des secteurs a également eu l'occasion de parler des défis de l'année et il faut en conclure que ça va continuer à bouger.

L'assemblée générale, c'est également le moment pour les membres d'élire les membres du conseil d'administration. Les trois membres qui terminaient leur terme ont tous été réélus et nous notons l'arrivée d'une nouvelle administratrice, madame Jeannine Vassil. Nous avons la chance de pouvoir compter sur des administrateurs impliqués qui ont à cœur le bon fonctionnement de l'organisme alors merci beaucoup à : Donald Careau (président), Céline Hamel (vice-présidente), Janic Dubé (secrétaire), André Bélanger (trésorier), Michel Genest, Michaël McCoubrey, Éric Neault et Jeannine Vassil (administrateurs).

Trois personnes ont été élues par acclamation au Comité permanent des PVVIH. Les membres désigneront entre eux celui qui les représentera au conseil d'administration.

Enfin, le moment des bilans, c'est aussi le moment de souligner l'excellent travail qui se fait par des dizaines de personnes impliquées dans l'organisme. On parle ici des bénévoles et des employés; toute une équipe ! L'une des façons de souligner cette belle implication est le prix René-Raymond remis annuellement. Monsieur André Bélanger s'est mérité cet honneur cette année; bravo et merci André!



Thérèse Richer

Ce numéro de ÉTÉ 2013

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
ENTRAIDE	3
PRÉVENTION	8
COORDONNÉES	12

Parution: 12e de la 20e année

PRIX RENÉ-RAYMOND



Les membres du Conseil d'administration du MIELS-Québec ont choisi, à l'unanimité, de remettre le prix René-Raymond à M. André Bélanger. Ce prix est remis dans le cadre de l'assemblée générale annuelle à une personne qui a apporté une contribution importante à la cause du VIH-sida et aux personnes touchées par l'infection. Cette année, les coordonnateurs de chaque secteur (entraide, prévention et hébergement) ont à tour de rôle, présenté l'implication d'André dans leur secteur.

Homme d'une grande sensibilité, son implication au MIELS est depuis longtemps connue et reconnue. Son implication dans le secteur Entraide est multiple : transport et accompagnement, banque alimentaire, groupe d'achat, distribution de Moisson Québec, messe du 1^{er} décembre, etc. La qualité de son implication est remarquable. Préoccupé par le bien-être de tous, il est un exemple de générosité et de don de soi. Par sa présence, son calme, son sourire et son humour, il est rassurant et à l'écoute des gens qui l'entourent. Au nom de tous ceux qui ont la chance de te côtoyer, MERCI!!

Toujours volontaire, créatif et de bon conseil, il accepte d'appuyer les activités du secteur Prévention à chaque fois que la demande lui est adressée. Animateur chevronné et apprécié du programme

PRISME-Québec pendant de nombreuses années, il s'implique aussi lors de présentations dans des écoles et de kiosques lors d'événements publics. Il est même prêt à prêter son équipement personnel de camping et à en faire l'installation peu importe la température. MERCI!!!

M. Bélanger est bénévole à l'hébergement Marc Simon depuis environ 10 ans. Il vient aider à la préparation du souper le lundi soir. Spécialiste de l'épluchage des patates et de la salade composée, il arrive dès 16 heures et se met aussitôt à l'action. Il est d'une grande aide car il fait preuve de beaucoup d'autonomie. De plus, il a toujours quelques vieilles chansons à nous fredonner. Homme cultivé, il anime la conversation et crée une ambiance familiale afin que le moment du souper devienne un lieu privilégié, propice à la discussion et à l'échange sur divers sujets de la vie.

Il a offert ses services pour faire de l'accompagnement de nos résidents lors de sorties ou de rendez-vous médicaux. D'une grande disponibilité, il est toujours prêt à rendre service. Il a développé un lien particulier avec un de nos membres qui était non-voyant et qui, par son handicap, devenait dépendant d'une personne qui aurait le cœur assez grand pour l'aider à surmonter les obstacles de la vie. M. Bélanger fut cet ange, qui par sa patience et son calme, a su accompagner monsieur avec ses hauts et ses bas. Il était là pour le comprendre, l'écouter et l'aider à cheminer jusqu'à sa mort; ce qu'il a fait avec une grande humilité.

M. Bélanger est aussi notre fidèle bénévole pour le comité d'admission. À L'hébergement Marc Simon, lorsque nous admettons un nouveau résident, un comité se rencontre pour faire l'analyse des besoins de la nouvelle personne et voir à son admission. M. Bélanger est toujours disponible en personne ou par téléphone pour répondre à nos besoins.

L'équipe de l'hébergement Marc Simon est heureuse de compter sur M. Bélanger dans ses bénévoles, il a toujours le mot juste pour nous encourager et nous ramener à l'essentiel de la vie. Il est dans son âme un enseignant de la justice sociale et du don de soi. MERCI!!

« Passion Santé »

Nous vous proposons une nouvelle section d'information sur des notions de santé, telles que l'alimentation, des conseils sur le style de vie, des exercices cognitifs, et des exercices physiques. Nous présenterons 1 ou 2 thèmes à la fois dans chaque édition du SIDUS.

La grande majorité des articles proposés peuvent être consultés sur les sites suivants : <http://selection.readersdigest.ca> (sous l'onglet « Santé ») et <http://styledevie.ca.msn.com>

Alimentation : Lire l'étiquette pour garder la ligne

<http://fr.chatelaine.com/sante/nutrition/lire-letiquette-pour-garder-la-ligne>

Une alimentation santé débute par un menu qui comporte quotidiennement les portions recommandées par le Guide alimentaire canadien pour son sexe et son âge. Bref, on vise l'équilibre, la modération et la variété!

Cinq informations à surveiller:

1. PORTION : Vérifier à quelle quantité d'aliment correspond une portion, la mesurer et s'y tenir.
2. CALORIES : Pour une perte de poids saine, l'apport calorique quotidien doit se situer entre 1 200 et 1 600 calories.
3. LIPIDES SATURÉS ET TRANS : Au-delà de 10 %, ce n'est pas un choix santé pour le cœur.
4. SODIUM : Être attentive aux chiffres (5 %, c'est peu et donc un bon choix). Les aliments à teneur élevée en sodium font trop travailler les reins et le cœur.
5. FIBRES : Plus leur quantité est élevée, mieux c'est. On vise un apport de 25 g par jour.
Les fibres améliorent la digestion, rassasient et équilibrent le taux sanguin de sucre.

Style de vie

Bonheur : Choses à arrêter pour être heureux

(<http://blogue.styledevie.sympatico.ca/bien-etre/bonheur>)

Parfois, nous sommes le propre artisan de nos malheurs. Pour connaître le bonheur, arrêter immédiatement quelques comportements néfastes. Pour en savoir plus, consulter le lien Internet mentionné au bas de l'article.

1- « Chialer ». Facile de pester contre tout et de critiquer sans relâche, mais cette attitude nous éloigne d'une certaine paix intérieure nécessaire pour être heureux. Bougonner n'est pas le réflexe des gens heureux. Se comparer, non plus! En fait, ce comportement est facile car il est passif.

À la place, on... s'efforce de modérer nos élans de «chialage» en se demandant si c'est nécessaire et mérité. On est pas heureux de notre sort? On passe à l'action et on change! Voilà tout!

2- Contrôler. Plus on contrôle, moins on « ressent ». Impossible de tout contrôler, planifier, organiser, compter et calculer et, en même temps, avoir de l'espace – en soi – pour vivre. Le contrôle et tout le stress qui vient avec nous rendent tendu et crispé. Aussi, le stress a milles effets négatifs sur nos vies : il perturbe notre sommeil (qui est pleinement heureux quand il est fatigué?), il nous rend irritable, il nous déprime, etc. Alors pour plus de bonheur dans nos vies, on calme nos besoins de contrôler... autant nous que les autres.

À la place, on... s'initie au lâcher-prise. Plus facile à dire qu'à faire, mais on y va à petites doses. On cible d'abord quelques trucs sur lesquels on peut baisser nos attentes. On essaie d'assouplir nos réflexes de contrôle. Il faudra du temps (et de la patience!), mais c'est possible!

CAPSULE DE DROIT

Défense de l'article 16 du Code criminel : L'AFFAIRE GUY TURCOTTE.

Vous vous demandez peut-être comment Guy Turcotte, après le meurtre de ses deux enfants, a réussi à être acquitté? La réponse se trouve à *l'article 16 du Code criminel* du Canada.

Voici ce que le premier alinéa de cet article stipule : « *La responsabilité criminelle d'une personne n'est pas engagée à l'égard d'un acte ou d'une omission de sa part survenu alors qu'elle était atteinte de troubles mentaux qui la rendaient incapable de juger de la nature et de la qualité de l'acte ou de l'omission, ou de savoir que l'acte ou l'omission était mauvais.* »

Pour pouvoir invoquer cette défense, il faut réussir à convaincre le tribunal, hors de tout doute raisonnable, de deux choses.

La première, c'est la *présence d'un trouble mental*, telle une névrose, psychose, déficience mentale, dépression profonde, etc. au moment de l'infraction. Par contre, cette défense ne peut être utilisée pour la commission d'une infraction sous ivresse ou effet de la drogue.

La deuxième, c'est prouver que l'effet de cette maladie la rendait incapable de juger de la nature et de la qualité de l'acte ou de savoir que l'acte ou omission était mauvais. Il faut donc qu'il y ait une *perte de contact avec le réel*. Il est très rare qu'une personne ne soit pas capable de juger de la nature de son acte (ex : je frappe la tête d'une personne, mais en réalité je crois que je frappe une citrouille). Ce qui arrive le plus souvent, c'est que la personne ne sache pas que l'acte qu'elle est en train d'accomplir est mauvais, dû à son aliénation mentale.

Dans le cas de Guy Turcotte, le jury a conclu qu'au moment où les actes ont été commis, l'accusé était aliéné mental et ne pouvait comprendre que les actes qu'il commettait étaient mauvais.

CHIWOS

Étude sur la santé sexuelle et reproductive
des femmes vivant avec le VIH au Canada

Canadian HIV Women's Sexual and
Reproductive Health Cohort Study

SOMMAIRE DE L'ÉTUDE

L'étude sur la santé sexuelle et reproductive des femmes vivant avec le VIH au Canada (CHIWOS) est un projet de recherche communautaire d'une durée de cinq ans, qui s'intéresse spécifiquement aux femmes. Ce projet regroupe de nombreux chercheurs, cliniciens, collaborateurs communautaires et des femmes vivant avec le VIH de partout au Canada. Les objectifs de l'étude sont de comprendre si les femmes ont recours aux services centrés sur les besoins des femmes et quel est l'impact de l'utilisation de ces services sur la santé sexuelle, reproductive et émotionnelle des femmes.

L'étude est actuellement dans sa deuxième année. La première année de l'étude, nommée la phase formative, était dédiée à consolider les relations dans l'équipe de recherche et dans la communauté plus largement et de définir ce que sont les « services centrés sur les besoins des femmes ». Nous sommes présentement dans la deuxième phase de notre étude - la phase du questionnaire. À partir d'août 2013, nous souhaitons réaliser des entrevues auprès de 350 femmes vivant avec le VIH à travers le Québec. Le questionnaire sera complété en ligne et inclura des questions sur l'usage des services centrés sur les besoins des femmes, la santé sexuelle, reproductive et émotionnelle des femmes. L'entrevue est entièrement confidentielle

Vous souhaitez participer à cette recherche? N'hésitez pas à communiquer avec la vie communautaire au poste 111.

GROUPE DE JEUNES

Rencontres entre jeunes PVVIH, âgés entre 18 et 35 ans, pour discussions, activités, sorties entre pairs.



Exemples d'activités pour l'été 2013 : Kayak, pique-nique, souper etc.

Pour plus d'informations, contactez Édénia au poste 111

GROUPE LES AVENTURIERS

(hommes ayant un diagnostic positif au VIH reçu avant 96')

Chers Aventuriers, voici nos propositions de sorties pour juillet et août.

Venez profitez de ces endroits privilégiés pour goûter aux joies du plein air.

Juillet (jeudi 11)

Pique-nique à la base de Plein air Ste-Foy.

Les activités sont; sentiers pédestres, baignade et activités nautiques (en location; pédalo, kayak et canot).

Départ du MIELS à 11h00 - retour 15h30 (en cas de pluie, remis au jeudi 18)



Août (jeudi 15)

Pique-Nique au parc de la Plage-Jacques-Cartier qui est l'un des seuls boisés naturels ouverts au grand public et qui donne sur le fleuve Saint-Laurent.

Longeant le cours d'eau sur 2,6 kilomètres, le parc mène notamment au parc nautique de Cap-Rouge. L'endroit est accessible en tout temps par la côte de Cap-Rouge.

Départ du MIELS à 11h00 - retour 15h30 (en cas de pluie, remis au jeudi 15)

Confirmez votre présence une semaine avant la date de l'activité soit par courriel ou au poste 113.

Au plaisir de vous revoir avec le sourire. Normand

ACTIVITÉ ESTIVALE DU GROUPE DE FEMMES

Festival d'été: « *Show de Blues* » du dimanche 7 juillet au Carré d'Youville.

Rendez-vous à 17h30 devant le Capitole. Vous pouvez apporter votre lunch si vous voulez. Le 1^{er} spectacle est à 18h30 et le 2^{ème} à 21h30 (pour les couche-tard).

Inscription obligatoire au poste 223 (Liza-Nicole) au plus tard le 4 juillet.

Activité spéciale

Lors de la rencontre de planification, les femmes présentes ont manifesté le désir de rendre visite à une de nos membres qui vit dans la Beauce. L'activité aura lieu les 20 et 21 juillet. Départ le samedi et retour le dimanche. Prendre note qu'à l'exception de quelques personnes les autres devront dormir sous la tente.

Pour plus d'informations veuillez me contacter au poste 223 à partir de 19h00 en semaine. Liza-Nicole

GRANDE ACTIVITÉ DE L'ÉTÉ 2013 : SORTIE À LA BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY



La base de plein air de Sainte-Foy offre des activités permettant de goûter aux joies de chacune des saisons. La baignade et les activités nautiques réjouissent les amateurs en été. Les attrait ornithologiques y sont aussi fort nombreux.

Quand?

Samedi 17 août 2013

(En cas de pluie, l'activité sera remise au lendemain)

Activités:

Plage avec surveillance, plan d'eau, randonnée pédestre (5 km), canot, kayak, pédalo et encore plus. Les activités sont libres et au choix de chacun.

Le repas du midi sera sous forme de « **pique-nique de luxe** » et vous sera offert par le MIELS.

Heure de départ : 9h30 au MIELS

Heure de retour : 16h

Coûts : Membres 3\$

Invités 6 \$

Inscriptions obligatoires auprès de la vie communautaire avant le mardi 9 août.

Venez partager de fabuleux moments en plein air.





RECHERCHE DE BÉNÉVOLES pour les kiosques de la Marche Farha

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui souhaitent participer aux kiosques du Miels-Québec dont le but est d'amasser de l'argent pour la Marche Farha qui aura lieu le 29 septembre prochain.

L'argent amassé est ensuite redonné à l'organisme en financement pour la PAMF.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer au poste 111.

ÇA MARCHE 2013

MÈNE LE CHANGEMENT
MARCHE AVEC NOUS
POUR LA LUTTE CONTRE LE SIDA

LEAD THE
CHANGE
WALK WITH US
FOR THE FIGHT
AGAINST AIDS



LA CONFIDENTIALITÉ AU MIELS-QUÉBEC, C'EST L'AFFAIRE DE TOUT LE MONDE.

Bonjour à tous,

Lorsque vous vous présentez à l'organisme accompagné d'un invité (ami(e), membre de la famille...), il est important de lui faire signer une entente de confidentialité; ceci dans le but de protéger l'identité des membres présents.

Faites-en la demande auprès d'un intervenant de la vie communautaire.

Au plaisir de vous rencontrer et merci de votre collaboration.

LE MARCHAND DE LUNETTES

LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE

Voir clair sans se ruiner 

Vous avez besoin de nouvelles lunettes et vous pensez ne pas en avoir les moyens financiers?

Lundi le 22 juillet de 17h30 à 19h30 MIELS-Québec accueillera Simon Dufour, opticien, dans ses locaux.

Le service est offert sans égard aux revenus de la personne. Les personnes bénéficiant de la sécurité du revenu ont accès à une paires de lunettes gratuites ou à 20\$.

Vous devez faire la demande du formulaire pour les lunettes auprès de la sécurité du revenu.

Tous les types de lentilles ophtalmiques sont disponibles en plus d'une grande sélection de montures.

Travail précis, produits de qualité, reçus valides pour vos assurances et les lunettes sont garanties.

Ça vous intéresse? Prenez votre rendez-vous dès maintenant auprès de la vie communautaire au poste 111. Calculez une quinzaine de minutes pour votre rendez-vous.

IMPORTANT: VOUS DEVEZ AVOIR EN MAIN VOTRE PRESCRIPTION. Donc avoir fait un examen de la vue chez un optométriste avant votre rendez-vous. Merci.

GROUPE DE FEMMES-LIAISON POSITIVE

Cette belle journée a eu lieu samedi 8 juin à Saint-Jérôme près de Montréal. Environ 60 femmes de toutes les régions du Québec étaient réunies pour l'occasion. Nous aimerions remercier Liza-Nicole pour cette belle journée et féliciter notre Femme D'Honneur 2013 Madeleine H. Au cours de la journée, nous avons fabriqué des chandelles et des savons, nous avons dansé et certaines sont allées se promener près d'une chute. Enfin, il y a eu des témoignages et plusieurs discussions entre femmes.

Nous aimerions aussi remercier Danièle Dubuc et son équipe du comité PASF pour cette magnifique journée.

Danielle L.

La nuit approche,
quiétude, silence, repos,
se faire bercer sur les
eaux des rêves, j'en rêve.



Hébergement Marc-Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation
- Changement de médication (ex : début de tri-thérapie)
- Traitement hépatite C
- 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.

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

Nancy Cooper,
Coordonnatrice

Michèle Blouin,
Infirmière

Caroline Faucher,
Intervenante et suivi post-hébergement

Liza-Nicole Bélanger,
Intervenante et Groupe de femmes

Joani Hamelin,
Intervenante de nuit

Denis Ferland,
Intervenante de fin de semaine

Karine Rail,
Intervenante de fin de semaine

Samuel Fortier,
Intervenante sur appel

Alyne Laflamme,
Intervenante sur appel

Martin Masson,
Intervenante sur appel

France Jolicoeur,
Intervenante sur appel

Édénia Savoie,
Intervenante sur appel

Au plaisir de vous accompagner dans vos moments les plus difficiles.

Forum Entre-nous, le forum des PVVIH



Pour la troisième fois en 10 ans, les PVVIH de partout au Québec auront l'occasion de se rencontrer pour échanger sur des sujets qui les préoccupent et surtout, échanger sur des actions à poser pour améliorer les situations jugées problématiques. Le forum se tient sous le thème de « C'est quoi ma place ? » où on traitera de sérophobie et de criminalisation, de santé globale et de prévention.

L'événement se tiendra sur une journée et demie, les 27 et 28 septembre 2013 à Montréal. Les formulaires d'inscription, dès qu'ils seront prêts, seront disponibles en ligne ou en copie papier. Surveillez les annonces sur les murs de l'organisme, les courriels, Facebook, etc.

L'équipe de la prévention est là pour vous!

Vanessa, Isabelle, Kathy, Pier-Luc, Maryane, Priscilla et Yvan tenons à vous rappeler que vous êtes toujours les bienvenus à faire appel à nous.

Vanessa et Isabelle Int. logement	Kathy Int. milieu	Pier-Luc Int. HARSAH	Maryane Int. jeunesse	Priscilla Int. stagiaire	Yvan Coordo
---	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------

Que ce soit pour échanger et obtenir de l'aide au sujet de la sexualité, de la communication dans les relations, des couples sérodifférents, du dépistage des ITSS, des modes de transmission (VIH et ITSS) et du sécurisexe, des condoms et du lubrifiant, des difficultés liées au logement ou pour les possibilités de s'impliquer dans la prévention, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Il nous fera toujours plaisir de vous accueillir et de vous appuyer.

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida
625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3

Tél. : 418 649-1720
Télé. : 418 649-1256
Internet : WWW.MIELS.ORG
@ : (courriel) @MIELS.ORG

Comité permanent de personnes vivant avec le VIH

Poste 114
@ : cppvih@miels.org

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ Adjointe administrative	208 ADJDIR@
Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
YVAN FORTIN Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenant PROJETS JEUNESSE + LATEX MUR À MUR	204 BRIGADE@
PIER-LUC CHOUINARD INTERVENANT HARSAH	205 <u>INFO @PRISME.ORG</u>
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
FRÉDÉRIC DION Intervenant PARCS	207 STAGEPREVENTION@
VANESSA FRADETTE ET ISABELLE BOUDREAU Intervenantes de milieu-logement	224 INTMILIEULOGEMENT@
PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN INTERVENANTE PRÉVENTION	204 BRIGADE@
Sidus Express	Prénoms
CUEILLETTE DES TEXTES	ISABELLE
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David
CALENDRIER ET ASSEMBLAGE	DANIELLE
GRAPHIE ET MISE EN PAGE	ISABELLE

Milieu de vie	poste et courriel
SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CUISINE	152
CACI	153
BANQUE ALIMENTAIRE	103
MOISSON QUÉBEC	104

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN Infirmière communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	213 INTPSYCHO@
ISABELLE BOUDREAU ET ÉDÉNIA SAVOIE Intervenantes communautaire	111 INTVIECOMM@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
GILLES BISSON PAMF (Aide à la médication)	150 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPROJETS@

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE:
19 AOÛT 2013