

SIDUS Express

Septembre 2016



Appel à tous et toutes!

Le MIELS-Québec soulignera cette année son 30e. Trente ans de service, d'entraide et de solidarité, ça se souligne en grand.

Nous désirons rejoindre les personnes qui ont gravité autour et au sein de l'organisme depuis son ouverture. Anciens employés, bénévoles, membres et autres personnes impliquées. Venez partager vos souvenirs et renouveler votre appui au MIELS-Québec lors d'un 5 à 7 retrouvailles le 29 septembre prochain!

Au plaisir de vous recevoir, de vous revoir...de faire connaissance.

Voici votre invitation officielle à l'événement auquel nous attendons votre confirmation de présence!



5 à 7 Retrouvailles

30e du MIELS-Québec

Jeudi **29** Septembre 2016

 190, rue St-Joseph Est

Confirmez votre présence avant le 22 septembre au
418-649-1720 poste 111 ou intvi comm@miels.org



À lire ce mois-ci:	Page
30e du MIELS-Québec: Invitation 5 à 7 Retrouvailles	1
Index	2
Comité des membres: Mot du comité des membres	3
Médias sociaux: Paramètres de confidentialité sur Facebook	4-5
Astrologie : Vierge	5
Recette: Riz aux crevettes	6
Prévention: Prisme	7
Recherche de talents : Nuit des sans-abris	8
Groupes de pairs: Groupe de femmes et groupe aventuriers	9
Viellissement: Prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang chez les adultes âgés	10-11
Hébergement Marc-Simon	12
Groupe d'achats/Banque alimentaire	13
Répertoire des départements et fonctions	14
Notes	15
Calendrier: Septembre 2016	16

Comité des membres

MOT DU COMITÉ DES MEMBRES

Bonjour à tous,

Nous espérons que vous avez passé un bel été et que vous en avez profité pour vous amuser et refaire le plein d'énergie. Le mois de septembre arrive déjà, mais on nous promet un bel automne; espérons que ce n'est pas une promesse de politicien.

Nous tenons à remercier les membres qui se sont joints à nous lors du dîner communautaire de juillet. Sous le thème du Noël du campeur. Nous nous sommes bien amusés et avons bien mangé. Pour ceux qui n'ont pu se joindre à nous, vous pourrez vous reprendre car le comité des membres va assurément récidiver.

Nous avons quelques projets dans nos dossiers et nous vous aviserons bientôt de nos intentions. Nous avons, entre autre, l'intention d'installer une boîte à suggestions; nous savons qu'il y en a déjà eu une, mais nous tenons à réessayer car votre opinion compte pour nous.

Cette année, le party de la rentrée aura lieu le jeudi 8 septembre et c'est le comité des membres qui a accepté de l'organiser. La formule sera un peu différente, nous voulons que les membres aient du plaisir, qu'ils s'amuse et participent. Bonne bouffe, bons desserts, du plaisir : ça devrait être une formule gagnante; nous vous y attendons en grand nombre.

En terminant, nous tenons à souligner que MIELS Québec souligne sa 30ième année d'existence. Trente ans de dévouement, de solidarité et de compassion. Soyons fiers de nos réussites et nous vous invitons à participer aux activités qui se dérouleront au cours de l'automne.

Le comité des membres est fier de vous représenter auprès de la direction et du Conseil d'administration, n'hésitez pas à nous contacter pour toutes demandes ou questions; il nous fera plaisir d'y répondre. Pour ce faire vous pouvez nous interpeller directement en personne ou encore par courriel à : cdm@miels.org ; par téléphone : 418-649-1720 poste 114.

Bonne fin d'été à tous et au plaisir de vous rencontrer bientôt.

Vos bénévoles au comité des membres,

Immaculata, Jocelyne, Michou, Robert et Roland

MÉDIAS SOCIAUX

Paramètres de confidentialité sur Facebook

Facebook est un réseau social. De vos informations personnelles aux photos du dernier événement auquel vous avez participé, Facebook vous permet de partager tout ce qui vous tient à cœur, avec une communauté plus ou moins restreinte. Il est donc important de ne pas mettre en ligne du contenu sans vous être d'abord posé les bonnes questions. Suis-je à l'aise avec le contenu que je m'apprête à mettre en ligne? À qui est-ce que j'adresse ce contenu? Est-ce que le contenu aura une répercussion sur quelqu'un d'autre?

Votre confidentialité est importante, voici donc quelques astuces pour régler vos paramètres de confidentialité afin de vous protéger sur Facebook.

Vous pouvez accéder directement à vos paramètres de confidentialité grâce au **raccourci en forme de cadenas** présent en haut à droite sur toutes les pages de Facebook.

À partir de l'onglet « Qui peut voir mon contenu? » vous pouvez définir votre audience par défaut pour vos futures publications (photos, statuts, vidéos, etc). Vous pouvez aussi définir qui peut vous contacter, c'est-à-dire, qui peut vous adresser une demande d'amitié.

Ces paramètres sont utiles et simples, mais ne vous offrent pas toutes les options de confidentialités existantes.

Pour plus d'options, vous pouvez sélectionner « Afficher plus de paramètres »

Vous aurez alors les autres options suivantes:

- Limiter l'audience des anciennes publications
(Ceci permet de changer vos anciennes publications « Publiques » et « Amis et leurs amis » en publications pour vos « Amis seulement », ce qui augmente la confidentialité de votre compte)
- Qui peut me trouver avec une recherche
(Vous pouvez ainsi réduire les moyens d'être retracé sur Facebook via e-mail et numéro de téléphone ou encore via Google ou tout autres moteurs de recherche)



MÉDIAS SOCIAUX

À gauche du menu « Paramètres et outils de confidentialité », vous trouverez l'onglet « Journal et identification »

 Confidentialité

Cet onglet vous permet de gérer les publications sur votre journal ainsi que les permissions d'identification.

 Journal et identification

Vous pourrez ainsi :

 Bloquer

 Langue

- Contrôler qui peut publier sur votre mur Facebook et qui peut y voir le contenu
- Demander une validation pour les publications dans lesquelles vous avez été identifié
- Nécessiter une validation pour vous identifier sur du contenu.

Vous couvrirez ainsi la majorité des options de confidentialités offertes par Facebook

Explorez par vous-même les différentes options disponibles sur le site pour rendre votre expérience des plus agréables. Il est possible de créer plusieurs listes d'amis ainsi que de gérer vos différentes applications tel que vos jeux.

LA CONFIDENTIALITÉ EST IMPORTANTE. LA VÔTRE ET CELLE DE VOS AMIS. POSEZ-VOUS TOUJOURS LES BONNES QUESTIONS AVANT DE PUBLIER!

Astrologie

Du 24 août au 22 septembre

VIERGE

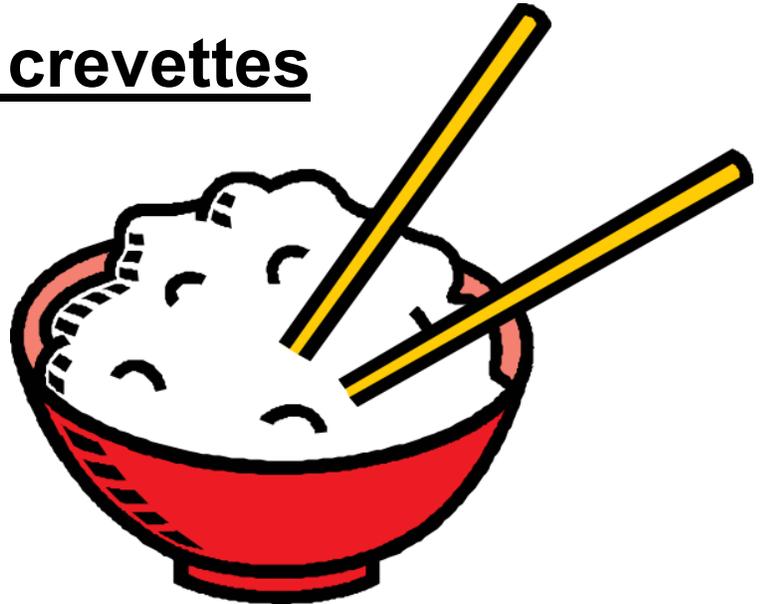
Les Vierges sont le plus souvent tournées vers elles-mêmes, elles s'interrogent énormément ce qui implique parfois un repliement sur soi. Elles étudient, analysent, mesurent, calculent et sélectionnent méthodiquement tout ce qu'elles font. Reines de l'organisation et de l'autocritique elles ont besoin d'ordre et d'organisation. Elles ont besoin de se sentir utiles.



Recette

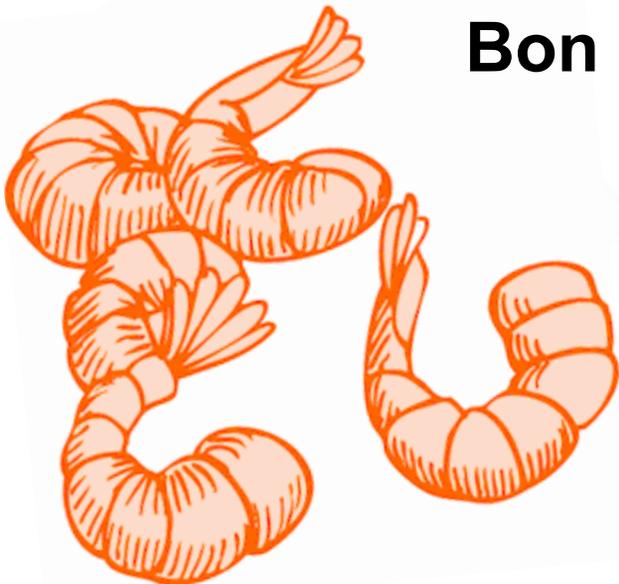
Riz aux crevettes

1 sac de 500 ml de crevettes
1 pqt de pancetta
5 tasses de riz au jasmin
2 tasses de bébés épinards
1 canne de sirop d'érable
Sauce sriracha au goût



- Cuire le riz et réserver
- Dans un poêlon cuire le pancetta puis ajouter au riz.
- Cuire les crevettes au poêlon à feu vif et ajouter le sirop d'érable ainsi que la sauce sriracha en fin de cuisson, puis ajouter au riz.
- Ajouter les bébés épinards au riz
- Bien mélanger

Bon appétit!



PRÉVENTION

Bonjour les ami(e)s du MIELS-Québec!

Je profite de l'occasion pour me présenter à nouveau pour ceux et celles que je n'ai pas encore rencontrés. Me voici, me voilà, je m'appelle François-Xavier ou plus simplement F.X. J'occupe depuis le mois de juin le poste d'intervenant à la prévention auprès des Hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (dont le doux acronyme est HARSAH).

Je suis aussi responsable du Programme de référence, d'information et de soutien masculin entre pairs (ou PRISME – nous, intervenants, aimons beaucoup les acronymes !). Je vous rappelle d'ailleurs que le PRISME offre un service gratuit et confidentiel d'écoute, de référence et d'accompagnement individuel entre pairs ainsi que des soirées de discussion. Il s'adresse aux **hommes de 25 ans** et plus qui ont des interrogations ou qui éprouvent des **difficultés en lien avec leur orientation sexuelle ou leurs comportements sexuels**.

De plus, des **nouveautés** s'amènent au PRISME. Je peux maintenant vous annoncer que nous offrons à présent de nouvelles formes d'accompagnement dans le volet individuel du programme. Ainsi, nos bénévoles pourront à titre d'exemple accompagner des hommes dans des lieux associés à la communauté LGBTQ (ex. : le Drague, le St-Matthew's, le Forhom, etc.). Ce service peut être pertinent pour les hommes qui ne veulent pas se présenter seuls dans ces lieux pour diverses raisons.

Je pourrais bientôt vous dévoiler aussi d'autres nouveautés qui je l'espère sauront bonifier l'offre de services du programme. Je vous invite d'ailleurs à consulter régulièrement notre site web au www.prisme.org ainsi que notre page Facebook au <https://www.facebook.com/prismequebec> pour obtenir les dernières actualités du programme PRISME.

J'en profite pour vous remercier pour votre accueil chaleureux. Je suis choyé de travailler à vos côtés. N'hésitez pas à venir me parler au *Palace de la prévention* (communément connu sous le nom du bureau à Maryanne et FX).

Je vous souhaite une bonne fin de saison estivale !

F.X.

RECHERCHE

TU CHANTES, DANSES, ÉCRIS OU RACONTES?
TU POSSÈDES UN TALENT QUELCONQUE QUE TU VEUX EXPLOITER?
VOICI TA CHANCE DE MONTER SUR SCÈNE !

LA NUIT DES SANS-ABRIS

Vendredi 21 octobre 2016

Parc de L'université (Coin Couronne/Charest)



RECHERCHE DE TALENTS
TU CHANTES, DANSES, ÉCRIS OU RACONTES?
TU POSSÈDES UN TALENT QUELCONQUE QUE TU VEUX EXPLOITER?
VOICI TA CHANCE DE MONTER SUR SCÈNE
« NUIT DES SANS-ABRIS »
Vendredi, 21 octobre 2016
Parc de l'Université (Coin Couronne/Charest)

POUR INSCRIPTION ET INFORMATIONS:
Justine 418-802-6636, tu peux laisser un message vocal
DATE LIMITE D'INSCRIPTION: Vendredi, 2 septembre 2016
Les personnes retenues seront convoquées à une audition



**« L'ÉQUIPE DU MIELS-QUÉBEC RECHERCHE DES TALENTS
MUSICAUX AFIN DE FORMER UN GROUPE COMPOSÉ DE L'ÉQUIPE ET
DE SES MEMBRES POUR UN NUMÉRO SPÉCIAL! »**

POUR INSCRIPTION ET INFORMATIONS:

Justine 418-802-6636, vous pouvez laisser un message

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Vendredi 2 septembre 2016

Les personnes retenues seront convoquées à une audition

Groupes de pairs

Bonjour chers Aventuriers,

Voici notre suggestion de sortie pour le mois de septembre:

Toutes les occasions sont bonnes pour apprécier la Station touristique Duchesnay. Centre de villégiature 4 saisons, elle est située à 30 minutes de Québec.



En bordure du lac Saint-Joseph, le site s'étend sur 89 km². Un terrain de jeu majestueux pour pratiquer de nombreuses activités : randonnée, canotage, escalade, etc.

Nous ferons notre pique-nique sur les lieux.

Le départ aura lieu au MIELS à 9h30

Coût de l'activité : \$5,00

Je partage avec vous la pensée du mois : "Ne laisse pas la crainte ni le doute te paralyser, ils limitent et détruisent tout. Ce qu'il convient de faire, décide-le; ce que tu as décidé, entreprends-le; ce que tu as entrepris, achève-le." -Anonyme

Bon plaisir dans vos activités.

Normand Bilodeau

418-649-1720, poste 113

intervenantprojets@miels.org

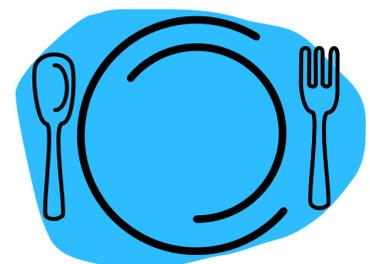
Bonjour groupe de femmes,

Il a été convenu que le groupe sera en relâche pour le mois de septembre étant donné les nombreuses activités déjà prévues pour le mois. Le groupe reprendra ses activités au mois d'octobre pour un diner. Plus de détails seront à suivre!

Sur ce, bonne relâche!

Marilyn Rochette

418-649-1720, poste 213



Vieillissement

PRÉVENTION DES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG CHEZ LES ADULTES ÂGÉS

RENFORCER LA RÉSILIENCE CHEZ LES ADULTES ÂGÉS?

La résilience requiert des compétences ou une façon de penser qui permettent aux personnes de composer avec le stress et l'adversité. Il est important de renforcer la résilience tout au long de la vie pour permettre aux personnes de surmonter les difficultés et d'éviter les effets des risques auxquels elles sont confrontées, en particulier au seuil de la vieillesse. De mauvaises capacités d'adaptation personnelle, combinées avec des obstacles sociaux, structureaux ou économiques, peuvent limiter les possibilités qui s'offrent aux adultes âgés et nuire à leur capacité de gérer les expériences négatives et les circonstances qui affectent leur santé.

La recherche a montré que plusieurs facteurs de résilience sont associés à un vieillissement positif :

- L'accès à des relations solidaires (pairs, famille, collectivité);
- Une forte identité personnelle (sentiment d'utilité, croyances et valeurs);
- Un grand sentiment de pouvoir personnel (capacité à apporter des changements dans son milieu);
- Un regard positif sur le vieillissement (fait de garder l'espoir face à un avenir incertain);
- Une capacité à accepter de l'aide, du soutien (capacité à réévaluer la dépendance et à la voir comme un moyen de s'adapter au changement de circonstances);
- Une capacité à changer et à s'adapter (ouverture aux nouvelles idées, valeurs et expériences);
- Une perspective de la vie équilibrée née de la sagesse et de la perspicacité (capacité d'analyser et de comprendre les situations);
- Le pouvoir de donner (découverte de moyens de jouer un rôle significatif dans la vie des autres).

Les organismes communautaires, les professionnels de la santé et les fournisseurs de services peuvent faire plusieurs choses importantes pour renforcer la résilience des adultes âgés.

- Donner aux adultes âgés la possibilité de conserver leur réseau social, notamment au moyen d'activités et de programmes qui renforcent les liens sociaux existants et permettent d'en nouer de nouveaux. On peut ainsi diminuer l'isolement, améliorer la santé et renforcer le sentiment d'appartenance aux échelles individuelle et communautaire

Vieillissement

- Renforcer la capacité individuelle en créant pour les adultes âgés des possibilités de conserver un sentiment d'utilité dans leur vie. La participation à des activités et l'exercice de fonctions, comme le bénévolat, peuvent favoriser une croissance personnelle continue et donner l'occasion de jouer un rôle important en s'aidant les uns les autres. Cela peut renforcer l'estime de soi et donner à ces personnes un regard plus positif sur eux-mêmes et sur leurs collectivités.
- Aider les adultes âgés à conserver une alimentation saine et un mode de vie actif, et gérer les facteurs de risques modifiables comme le tabagisme et la consommation d'alcool et de drogues. En restant en bonne santé et actif sur le plan physique et mental, on peut réduire le stress et la dépression et améliorer la qualité de vie.

Même si les adultes âgés peuvent faire l'expérience d'événements de la vie stressants et de circonstances négatives qui leur font courir un risque de contracter des ITSS, bon nombre d'entre eux ont des sources de vitalité qui les aident à gérer les situations et à s'adapter de façon positive.

Les adultes âgés qui ont de solides réseaux de soutien social et une perception positive d'eux-mêmes et de leur situation de vie sont plus à même de prendre des décisions positives concernant leur santé et d'éviter les effets négatifs sur la santé comme les ITSS.

Les organismes communautaires, les professionnels de la santé et les fournisseurs de services ont un rôle important à jouer pour protéger et améliorer la santé de cette population en favorisant la résilience et en renforçant les capacités individuelles et communautaires

Source: <http://www.phac-aspc.gc.ca/std-mts/rp/ippoa-pipoa/ippoa-pipoa-fra.php>

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**

**Joani Hamelin, Intervenante de nuit
Poste 223**

**Stéphan Quintal et Gilles Bisson
Intervenants de fin de semaine, Poste 223**

**Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois,
France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard,
Hélène Cernosek, Patrick Labbé 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

Lundi le 12 septembre

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

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



Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



Horaire d'été:

La banque aura lieu le 19, 20, 21 et 22 septembre.

Entre 10h30 et 15h30.

Tarifs depuis juin:

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 les bénévoles de la banque alimentaire au **poste 103.***

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		Milieu de Vie	
	Poste		Poste
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
Prévention , 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	Hébergement Marc-Simon (HMS)	
François-Xavier Schmitz-Lacroix , Intervenent HARSAH, info@prisme.org	205	Kathy Dubé , coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	222
Justine Bélanger , Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Suzanne et Mélissa 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
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	Stéphanie Gagnon , Cuisinière, cuisine@miels.org	112
Normand Bilodeau , Intervenent projets intervenantprojets@miels.org	113	Comité des membres cdm@miels.org	114
Ligne INFOS-VIH : (418-649-0788)	271	Rendez-vous pour un dépistage	272
Sidus Express Conception et mise en page : Patrick Labbé Correction : Patrick Labbé		<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>	
Date de la prochaine tombée: 10 septembre 2016			

Notes



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

Septembre 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5 FERMÉ	6	7 Moisson	8 PARTY	9 Popeye	10
	Fête du travail			de la rentrée		
11	12 Groupe d'achats	13	14 Moisson	15	16 Glouton	17
18	19	20	21 Moisson	22	23 Astérix	24
	*** BANQUE ALIMENTAIRE ***					
25	26	27	28 Moisson	29	30	
				5 à 7		
				30e du MIELS		

5 septembre: Fête du Travail

8 septembre: Journée internationale de l'alphabétisation

21 septembre: journée internationale de la paix