



**MIELS-Québec a de nombreuses raisons d'être ce qu'il est. L'une d'entre elles est l'implication des membres et des bénévoles.**

peu leur implication et ces programmes ont maintenant pris fin.

Nous espérons que ces personnes accepteront de continuer à s'impliquer et à faire partager leurs connaissances et expériences à leurs pairs.

sans problème de santé mentale, avec ou sans dépendance, avec des couleurs de peau différentes et ainsi de suite. Bien sûr, cela implique le respect des différences et ce n'est qu'à cette condition que la cohabitation peut être profitable à toutes et tous.

# Bel



# organisme

Également, plusieurs activités ont lieu parce que les membres s'impliquent, je pense ici à la Banque alimentaire et à la distribution de colis de Moisson Québec.

Chacun porte son bagage, avec ses bons et mauvais jours. L'accueil, la solidarité et la tolérance, c'est ce que l'on doit retrouver chez MIELS-Québec. Comme personne vivant avec le VIH, plusieurs d'entre vous avez eu à vivre le rejet et la stigmatisation alors il faut faire l'effort de ne pas répéter cette erreur face aux personnes différentes rencontrées au MIELS-Québec.

En deux ans et demi, j'ai vu de nombreuses personnes s'impliquer pour que l'organisme puisse être au service des PVVIH de la région de Québec. Ces personnes que j'ai vues succèdent bien sûr à plusieurs dizaines d'autres qui les ont précédées.

Ce sont des personnes qui sont présentes, semaine après semaine pour faire que tout fonctionne.

La liste est longue des personnes qui s'investissent, et pour des tâches de toutes sortes.

MIELS-Québec, c'est le reflet de ce que chacun y apporte que l'on soit membres PVVIH, bénévoles ou employés.

Depuis un bon bout de temps, nous avons été habitués à voir des cuisiniers bénévoles à l'œuvre, jour après jour, pour la préparation des diners et des soupers. Ils y ont mis tout leur cœur. Nous avons également été habitués à un environnement propre grâce à l'attention particulière d'autres membres.

Merci à toutes et tous et un **merci bien particulier à ceux qui s'engageaient à être présents plusieurs heures par semaine**, j'espère qu'ils se reconnaissent et acceptent toute ma reconnaissance et celle de leurs pairs.

Thérèse, directrice d'un bien bel organisme !

Certaines de ces personnes avaient bénéficié de programmes pour soutenir un

Un autre élément distinctif au MIELS-Québec est la mixité des personnes qui fréquentent l'organisme. Chaque semaine, on voit passer des personnes de tous âges, hommes et femmes, d'orientations sexuelles différentes, avec ou

Ce numéro de janvier 2012

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LECTEURS	4
ENTRAIDE	6
PRÉVENTION	9
COORDONNÉES	10

Parution: 9e de la 20e année

MODIFICATION DÈS 2012  
PAMF

Le conseil d'administration a entériné la proposition du comité de la PAMF, qui est composé majoritairement de membres, de faire une modification concernant le montant qui pourrait être utilisé pour les suppléments alimentaires ; Boost, Ensure,...

Pour ne pas nuire à votre santé, les suppléments alimentaires devraient être utilisés seulement dans certaines situations. Ils ne devraient pas remplacer les repas.

En cas de besoin, un maximum de 125 \$ /année sur le montant alloué aux thérapies complémentaires pourrait vous être remboursé pour les suppléments alimentaires.

Il existe des alternatives à ces suppléments, nous pouvons vous donner des petites recettes qui sont faciles à préparer, peu coûteuses et qui ne demandent pas beaucoup d'ingrédients.

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez me contacter au poste 150.

Gilles

Soutien technique à la PAMF

## D O N S

### ACHAT D'UN TÉLÉVISEUR

MIELS-Québec tient à remercier la pharmacie Du bé - P e r r a u l t - Villeneuve qui a fait don du magnifique téléviseur 60 pouces que l'on retrouve maintenant dans le salon Guy-Moreau.

Cette contribution servira bien sûr aux soupers cinéma pour les membres mais également aux résidents de l'hébergement Marc-Simon.

Un gros merci à Janic Dubé qui s'est fait porteuse de cette bonne nouvelle.

### DONS ET AMÉNAGEMENT DU SALON GUY-MOREAU

L'une des recommandations de l'automne du Comité permanent des personnes vivant avec le VIH-sida était de procéder à l'aménagement du salon Guy-Moreau de façon à lui donner plus de chaleur et de confort.

Le don du téléviseur va dans ce sens et l'achat de nouveaux fauteuils, plus confortables et faciles d'entretien, fait également partie du projet.

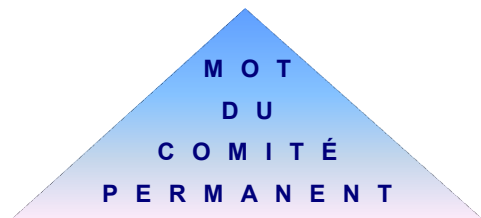
Des rideaux seront également installés pour plus d'intimité. L'ensemble de l'aménagement se fait à partir de dons spéciaux.

Parmi les dons spéciaux, on retrouve, à l'occasion, des montants légués par des membres décédés.

Généralement, les personnes laissent des instructions quant à la façon dont elles souhaitent que l'argent soit dépensé.

L'aménagement du salon respecte l'un de ces souhaits et on peut penser que ces personnes espéraient que leurs pairs apprécieraient et en profiteraient.





« FESTIN  
NOËLLESQUE »

**Le mercredi 28 décembre dernier avait lieu le Brunch de Noël du comité permanent (anciennement du Regroupement).**

Trente-cinq personnes participaient à ce « festin noëllesque » où la joie de se retrouver entre personnes vivant avec le VIH — plus quelques invités — se reflétait dans la brillance des yeux de chacune et chacun.

La boustifaille était abondante et délicieuse. Les cadeaux ont réjoui les participants et celles et ceux qui ont pris part au jeu organisé par André se sont bien amusés. Merci, André, pour cette joyeuse et rassembleuse initiative.

En terminant, j'aimerais d'abord remercier 2 bénévoles de la première heure (c'est le cas de le dire puisque ils étaient là avant moi et avaient eu le temps de remiser les fauteuils et autres meubles dans le cagibi) : Guy et Gaétan. Guy s'est aussi particulièrement occupé de la cuisine pendant que les gens se servaient. Merci, aussi à Luc, le « cafetier » : le café était bon et toujours frais. Merci à Donald pour le mot de bienvenue et le tirage des billets.

Je tiens aussi à remercier Marilyn, notre nouvelle intervenante, qui a commandé la nourriture et préparé le nécessaire au bon déroulement de cette activité annuelle. Et la dernière, mais non la moindre, un gros et grand merci à Lucie qui avait fait les préparatifs d'organisation.

Merci, enfin, à celles et ceux qui ont participé au remisage des nappes, des tables et des chaises et remis la salle Danielle-Lévesque en ordre après les festivités.

Au nom des membres du comité permanent, je profite de l'occasion pour souhaiter à chacune et chacun d'entre vous une année 2012 des plus favorable : santé, harmonie, paix intérieure et succès dans vos projets et merci à MIELS-Québec de soutenir financièrement la tenue de cette activité.

Le Comité permanent

par Jacques Ouellette

Janvier 2012

*TEXTE LU AU  
PARTY DE NOËL  
DU 12 DÉCEMBRE  
2011*

*Une amie l'a écrit pour moi alors que ma santé et mon moral étaient au plus bas. A chaque soir avant de m'endormir, je lisais EN FAISANT SEMBLANT que tout est vrai.*

*Le but est de vous en offrir une copie est de mettre du positif dans votre vie. En le lisant juste avant de vous endormir, vous l'apportez dans votre sommeil et « ça fait la job » comme on dit. Que la joie soit avec vous.*

*DANIELLE  
LÉVESQUE*

# *ODE À LA JOIE*

*Je demande à l'univers de m'accorder une santé parfaite. Au jour le jour, je regarde avec bonheur ceux qui m'entourent et je me rends compte de ma chance... Je vis, je respire, je ne manque de rien... J'ai confiance en la Vie et je sais que je vaincrai les obstacles au fur et à mesure. J'ai du courage et je sais que ma détermination en sera renforcée.*

*Tout mon être tend vers cette équation : trouver l'harmonie tant au niveau de la structure (le corps) que de l'esprit. J'ai tant à vivre encore... Mon sommeil est paisible et réparateur, mon énergie débordante. J'ai confiance que le jour à venir sera meilleur que l'hier. J'apprends à vivre avec les difficultés passagères avec un optimisme qui devient le moteur de toutes mes actions. Mon cœur bat doucement dans ma poitrine et le plaisir m'habite encore et encore. Mon sang circule librement et sans contrainte à travers tout mon corps et celui-ci vibre au diapason de l'univers. J'apprends, jour après jour, à me discipliner et à trouver un exutoire à mon imagination débordante.*

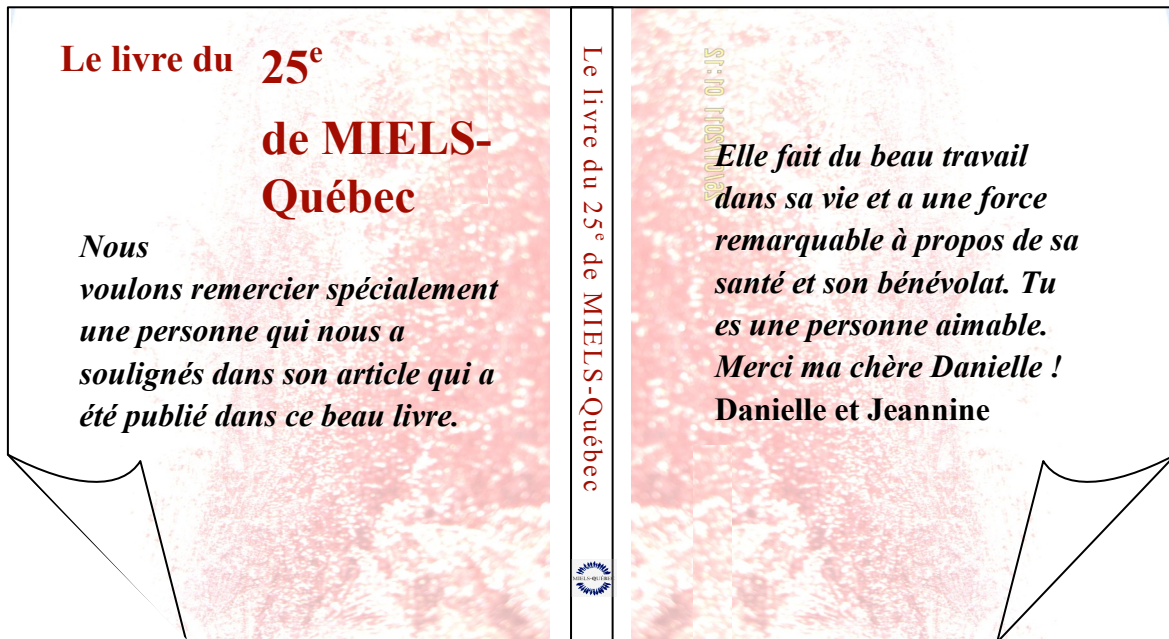
*Tout n'est pas dit encore... J'apprivoise mon corps et je dresse le bilan de mes actifs qui sont incalculables. Je transforme les réticences en certitudes et je sais bien qu'à chaque problème réside une solution, souvent si simple que l'on n'ose pas même y penser. Mon esprit s'apaise et je regarde devant avec la confiance et le cœur de qui prie le Tout-Puissant. Les barrières dressées deviennent des tremplins vers une vie meilleure et un accomplissement de tout mon être. Je forge mon destin à coup de cœur et j'avance résolument vers la lumière.*

*Il me suffit de penser à me dépasser et me voilà partie à crier ma joie d'être en vie et d'en être amoureuse. Il me suffit de penser au présent et je goûte toutes les saveurs exquises de l'amour. Il me suffit de penser à ma santé et je brûle du désir de vivre de nouvelles expériences palpitantes.*

*Je me choisis et cela est bon... Car je choisis de soigner mon intérieur autant que mon extérieur, et je sais, qu'avec la foi, je rencontrerai sur mon passage toutes les bonnes personnes qui me permettront de rayonner, telle une pierre dans son écrin. Et je sais aussi que la lumière t'accompagnera tout le long de mon parcours, droit ou sinueux, selon le jour.*

*Je grimperai à l'arbre de la vie et, de là-haut, je contemplerai le soleil à son zénith et à son déclin, et ce, toujours avec le même bonheur. Mon bagage acquis est très loin d'être un boulet; il se compare au plaisir et à la joie de voir le soleil se lever. J'ai tant à donner encore... J'ai tant à aimer encore...*

*Auteur : Marie Monique Tremblay*



*Vous vous dites sûrement que vous serez heureux quand vous ...*

- aurez la voiture ou la maison de vos rêves;
- rencontrerez l'homme ou la femme de votre vie;
- aurez un enfant;
- toucherez un bon salaire;
- serez marié, mariée;
- voyagerez;
- atteindrez certains objectifs, etc.

**MAIS C'EST FAUX!**

*Vous ne récolterez que des BREFS MOMENTS DE... PLAISIR mais pas LE BONHEUR REEL! Car en ayant atteint ce que vous dites qui vous rendra heureux, un autre problème survient et vous rend malheureux... Alors d'ou vient le problème? Quel est le bonheur réel?*

*Le bonheur n'est pas une gare, mais un chemin... Le bonheur définitif ne peut venir que de nous, de l'intérieur de nous mais pas de l'extérieur.*

***C'est l'intérieur qui projette sur l'extérieur.***

*Il faut donc apprendre à cultiver en soi de l'AMOUR, de la patience, de la persévérance, du courage, de la foi, de la compréhension, de la sagesse, jour après jour... Alors, n'attendez pas un bonheur futur, indécis.*

**SOYEZ HEUREUX MAINTENANT!!!**

*Bonne année 2012 à chacun... amour, santé et plus d'argent pour se gâter un peu xxx*

**GROUPE DE FEMMES**

*Je tiens à remercier les 15 femmes et notre hôte Sonia qui ont participées à notre souper des fêtes.*

*Notre souper de Noël s'est déroulé dans la joie, le bonheur et une bonne bouffe.*

*Merci à vous toutes les femmes*



**Danielle L.**

# Besoin de bénévoles dans la cuisine

Je vous écris à vous, les membres, pour vous signifier un besoin que j'éprouve.

Afin de faire un horaire de bénévolat pour la cuisine, je suis en plein recrutement de personnes qui auraient envie de donner du temps à l'organisme. Il ne suffit que de quelques heures par semaine pour faire une différence et, même si vous n'avez pas beaucoup de connaissances culinaires ce n'est pas grave car je suis là pour vous aider.

Redonner en temps et en énergie à votre organisme est une belle marque de reconnaissance par rapport à ce qu'il vous apporte. Le bénévolat est un bon stimulant, il favorise l'estime de soi et il est un bon moyen pour acquérir des nouvelles connaissances. Ultérieurement, un programme de reconnaissance ainsi que des formations seront offerts. Alors, si vous vous sentez interpellé par l'offre que je vous communique, appelez à mon poste 112 et il me fera plaisir de vous expliquer plus en détails en quoi consiste la tâche.

Karine Gagné-Laferrière, responsable des projets alimentaires

## BANQUE ALIMENTAIRE DE

La banque alimentaire de février se tiendra du 20 au 23 février de 10h30 à 15h30.

Noter que cette année **il y a un bon supplémentaire en février.**

Le coût sera donc de 11\$ pour les personnes seules et de 13\$ pour les familles.

Si vous ne pouvez vous présenter à l'intérieur de l'horaire de la banque, vous devez communiquer avec Michel Desgagnés au poste 103 avant 15h30 le jeudi de la semaine de la banque.

Rappel...

## LE RETOUR DES PETITS POISSONS DES CHENAUX!!!

**Le 28 JANVIER --- Départ: 8h45**

**Retour 17h environ**

**Coût: 5\$**

**Réserver avant le 24 JANVIER**



## P A M F

Au profit de la PAMF, il reste de la margarine Lactantia 454g en vente à 2\$. Voir Michel Desgagnés au poste 103



## Souper discussion sous le thème du VIH dans le monde

Venez discuter autour d'un bon repas cuisine du monde, pour échanger sur les différentes réalités du VIH dans l'monde. Quelques invités pour discuter de leurs expériences dans différentes parties du monde.

On vous attend le 9 février à 17h30. Inscription obligatoire avant le 3 février et un coup d'main serait apprécié!

**GROUPE DE FEMMES**

**S O I R É E**

**SCRAPBOOKING**

Venez vous amusez et faire allez votre créativité lors de cette soirée spéciale. Sous le thème : « Pourquoi le groupe de femmes est important pour moi? » chacune confectionnera sa page personnelle. Plaisirs et rires assurés pour toutes les femmes présentes. Nous préparerons un souper ensemble avant l'activité.

N'hésitez pas et joignez vous au groupe!

Quand : Mardi, 21 février 2012

Heure et lieu de rendez-vous : MIELS à 17h

Coût de l'activité : 3 \$

Inscription obligatoire dans le cartable des activités avant mardi le 17 février

## SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN

Venez partager un bon repas entre amis et/ou entre amoureux, le lendemain de la St-Valentin soit le 15 février.

Homme ou femme, que vous soyez en couple ou non, vous êtes attendus pour venir partager une petite soirée « intime ».

Quelques personnes pour élaborer le menu et cuisiner seraient grandement appréciées! Nous vous attendons dès 17h00 et inscription obligatoire avant le 7 février dans le cartable.

Contribution 5\$



- QUOI? Glissades, patinage et surtout du plaisir
- QUAND? Samedi le 25 février
- HEURES? 9h00 à 16h00
- COÛT? 5\$ membres, 10\$ famille

Inscrivez-vous d'ici le 17 février

On vous attend en grand nombre. Plaisir, plaisir et encore du plaisir seront au rendez-vous... il ne manque que vous!

**MAINTENANT DANS LE CARTABLE**

Personnes vivant avec le VIH

impliqués à la prévention:

## création d'un comité

**Ce message s'adresse au PVVIH :**

Vous êtes au cœur de cet organisme et surtout des facteurs de changements dans cette lutte contre le VIH-sida. Nous sommes certains que les PVVIH sont des personnes très importantes dans la prévention du VIH et nous avons besoins de vous!

Vous êtes intéressés à offrir de votre temps pour aider à prévenir le VIH? Vous avez envie de relever des défis? Vous voulez vous impliquer dans l'organisme?

Alors, communiquez avec moi, Simon Legault, et laissez-moi votre nom, vos coordonnées, une idée d'activité de prévention dans laquelle vous aimeriez participer.

Exemples d'implication : Témoignages, intervention internet, Escouade caoutchouc, etc. NB : Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à les mentionner.

Je vous remercie grandement de votre participation et je vous contacterai prochainement pour vous inviter à venir me rencontrer individuellement.

Questions?

Besoin de plus d'informations ?

Contactez Simon Legault  
(418) 649-1720 poste 207  
[s@miels.org](mailto:s@miels.org)

En personne à mon bureau au 2<sup>ième</sup>



**Phénix**

**Date limite : 28 février 2012**

**Tu es gay, séropositif,  
tu aimes le sexe et  
tu veux réduire tes risques?**

**Phénix est pour toi!**

**Inscription et informations  
auprès de Samuel 418 649- 1720 poste 205.**



<b>Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida</b> <b>625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3</b>	<b>Tél. : 418 649-1720</b> <b>Télééc. : 418 649-1256</b> <b>Internet : WWW.MIELS.ORG</b> <b>@ : (courriel) @MIELS.ORG</b>
<b>Comité permanent de personnes vivant avec le VIH</b>	<b>Poste 114</b> <b>@ : cppvvh@miels.org</b>

Administration	poste et courriel
<b>THÉRÈSE RICHER</b> Directrice générale	<b>203</b> <b>DGMIELS@</b>
<b>SANDRA RODRIGUEZ</b> Adjointe administrative	<b>208</b> <b>ADJDIR@</b>

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
<b>NANCY COOPER</b> Coordonnatrice HÉBERGEMENT Marc-Simon	<b>222</b> <b>AMS@</b>
<b>MICHELLE BLOUIN</b> Infirmière communautaire	<b>221 OU 102</b>

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

Sidus Express	Prénoms
<b>CUEILLETTE DES TEXTES</b>	<b>MARILYN</b>
<b>CORRECTION DES TEXTES</b>	<b>LUCIE</b>
<b>CALENDRIER ET ASSEMBLAGE</b>	<b>DANIELLE</b>
<b>GRAPHIE ET MISE EN PAGE</b>	<b>DIANE</b>

**PROCHAINE DATE DE TOMBÉE:**  
**10 FÉVRIER 2012**

Entraide	poste et courriel
<b>SONIA BLOUIN</b> Coordonnatrice	<b>202</b> <b>MAINTIEN@</b>
<b>LOUIS-DAVID BOURQUE</b> Intervenant psychosocial	<b>213</b> <b>INTPSYCHO@</b>
<b>MARILYN ROCHETTE</b> Intervenante communautaire VIE COMMUNAUTAIRE	<b>111</b> <b>INTVIECOMM@</b>
<b>KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE</b> Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	<b>112</b> <b>CUISINE@</b>
<b>GILLES BISSON</b> PAMF	<b>150</b>
<b>MIREILLE PIERRE-LOUIS</b> (Aide à la médication) Intervenant e	<b>113</b>

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
<b>YVAN FORTIN</b> Coordonnateur	<b>209</b> <b>PREVENTION@</b>
<b>MARYANE TREMBLAY</b> Intervenant PROJETS JEUNESSE +	<b>204</b> <b>BRIGADE@</b>
<b>SAMUEL FORTIER</b> INTERVENANT HARSAH	<b>205</b> <b><u>INFO @PRISME.ORG</u></b>
<b>KATHY DUBÉ</b> Intervenante de milieu	<b>206</b> <b>INTMILIEU@</b>
<b>SIMON LEGAULT</b> stagiaire	<b>207</b> <b>STAGEPREVENTION@</b>