



SIDUS Express

25 ans
d'histoire,
en marche
vers la
victoire !



DIRECTION ^{et} ADMINISTRATION

BONNE ANNÉE 2012

2011 tire à sa fin. Une année qui aura permis que l'on se familiarise de plus en plus avec l'immeuble de la rue Chouinard. L'année a également été caractérisée par l'adoption des orientations des prochaines années et par différents événements soulignant les 25 ans du MIELS-Québec. Le quotidien n'a pas non plus permis que l'on s'ennuie, ça non !

Je n'ose plus dire que « la nouvelle année devrait être plus calme »...tout à coup ce serait vrai ! Pffff, qui irait croire une chose pareille ? Nous n'avons heureusement pas cette tendance à rechercher le calme. Nous sommes plutôt à l'affût d'idées nouvelles pour mieux rejoindre les PVVIH et adapter le soutien ou encore pour mieux faire

passer notre message de prévention dans les différents milieux. Bref, il y a une forte tendance à vouloir bien remplir la mission.

Je profite de cette fin d'année pour remercier les membres de l'équipe des employés pour les nombreuses réalisations de 2011. Ce sont des personnes exceptionnelles avec qui je suis fière de travailler.

Enfin, à tous les membres et bénévoles, je tiens à vous transmettre mes meilleurs vœux pour l'année 2012 en nous souhaitant qu'elle soit joyeuse et remplie de petits et grands bonheurs.

Thérèse

Autofinancement et PAMF

Le 27 octobre dernier, une vingtaine de personnes étaient présentes à la salle communautaire pour trouver des solutions qui permettront de maintenir des activités d'autofinancement et ainsi assurer la viabilité de la Politique d'aide matérielle et financière (PAMF). D'autres personnes, qui ne pouvaient être présentes à la rencontre, ont fait part de leur intérêt par téléphone.

Afin d'encourager et faciliter l'implication, les différentes activités seront présentées sous peu de façon détaillée en terme de tâches, de temps à investir et d'échéancier. Vous serez ensuite invités à faire connaître vos intérêts.

Surveillez les petites annonces pour des postes bénévoles...ça pourrait être pour vous ! Tout le monde a un ou plusieurs talents qui, combinés à ceux des autres ne peuvent que donner un résultat positif.

Merci à toutes et tous pour votre présence et votre dynamisme.

Thérèse

Ce numéro de décembre 2011

| | |
|-----------------------------|----|
| DIRECTION ET ADMINISTRATION | 1 |
| COIN DES LECTEURS | 3 |
| ENTRAIDE | 4 |
| PRÉVENTION | |
| COORDONNÉES DE MIELS-QUÉBEC | 10 |

Parution: 8e de la 20e année

Journée mondiale du vih-sida

30 novembre 2011

Cette année, MIELS-Québec s'associe au Point de repères et au PIPQ pour organiser un forum de sensibilisation dans le cadre de la journée mondiale du VIH-sida. Nous souhaitons ainsi rejoindre nos différents partenaires et faire parler de la cause parmi la population en général.

Quand: mercredi le 30 novembre 2011 à partir de 13h00.

Où : **Centre Durocher, 290, rue Carillon**

Quoi : - Présentation sur les 30 ans du VIH-sida, par Daniel La Roche
- Présentation des défis actuels et à venir par Geneviève Quinty, Mario Gagnon et Thérèse Richer
- Panel avec témoignages de PVVIH
♦ Échanges entre le panel et la salle

Le tout sera suivi d'un 5 à 7 où MIELS-Québec procédera au lancement du cahier souvenir de ses 25 ans.

Simplement signaler votre présence par téléphone au 418-649-1720 poste 111 ou par courriel intviecomm@miels.org

5 à 7

commémoratif

1^{er} décembre 2011

MIELS-Québec tiendra un 5 à 7 commémoratif, le 1^{er} décembre, au 625 avenue Chouinard.

Dans le cadre des 25 ans de l'organisme, nous poserons un geste spécial pour nous souvenir de personnes qui ont marqué l'histoire de notre organisme. Ensuite, nous nous dirigerons à l'église des Soeurs de la Charité pour une messe privée en mémoire des personnes qui sont décédées du VIH-sida.

[Bienvenue à toutes et tous.](#)

Un *bonjour* et une accolade ...

Un bonjour et une accolade à tout le monde! Connaissez-vous l'histoire de l'étoile qui se fait prendre par un cerf-volant d'enfant? Étant sur terre, l'étoile décide de donner un coup de main au village de l'enfant privé d'électricité la veille de Noël... Elle éclaire donc et réchauffe tout ce beau monde toute la nuit et toute la journée de Noël. Mais l'intensité de l'étoile diminue jusqu'à son agonie... Étant devenue amie avec l'enfant, qui l'avait

accrochée avec son cerf-volant, elle lui laissa avant de mourir, ce message qui s'appelle *credenda*. (citation tirée du livre « Le présent d'Acabar »)

C'est ce message d'amour que j'aimerais partager avec vous. Le 18 octobre dernier, je suis devenu votre nouveau président. C'est avec joie et beaucoup d'humilité, que j'essaierai d'être à la hauteur de ce que ce poste exige. Je

demeure avant tout à l'écoute et au diapason de nos extrêmes fragilités.

Donald Careau, président

Texte du CREDENDA—

Détourne-toi de la foule et de sa recherche stérile de la gloire et de la richesse. Ne regarde jamais en arrière en fermant ta porte au

(Suite page 3)

triste tumulte de la cupidité et de l'ambition. Essuie tes larmes de faiblesse et de malheur. Repose-toi à côté de ton lourd fardeau et attends que ton cœur se calme.

Sois en paix. Il est déjà plus tard que tu ne crois car ta vie terrestre n'est qu'un battement de cils entre deux éternités.

Sois rassuré. Rien, ici, ne peut te blesser, sauf toi-même. Fais ce que tu crains et chéris tes victoires avec fierté. Concentre ton énergie. Être partout c'est n'être nulle part.

Sois économe de ton temps, étant donné que c'est ton plus grand trésor. Reconsidère ton but. Avant de donner ton cœur à quoi que ce soit, observe si ceux qui possèdent ce que tu souhaites sont heureux.

Aime ta famille et mesure tes joies. Réfléchis sur les malheurs qui seraient son lot si elle ne t'avait pas. Mets de côté tes rêves impossibles et termine ta besogne en cours, même si elle te déplaît. Toutes les grandes réalisations procèdent du labeur et de l'attente.

Sois patient. Les délais de Dieu ne sont jamais des refus. Tiens bon. Tiens fort.

Sache que la récompense est toujours proche. Ce que tu sèmes, bien ou mal, tu le récolteras. Ne reproche jamais ta situation aux autres. Ce que tu es, toi seul l'as choisi. Apprends, s'il le faut, à vivre dans une honnête pauvreté et tourne-toi vers des choses plus importantes que d'emporter de l'or dans ta tombe.

Ne te fais pas de soucis en cours de route. L'anxiété est la rouille de la vie. Quand tu ajoutes les fardeaux de demain à ceux d'aujourd'hui, tu ne peux plus les soulever. Évite le banc des pleureurs et dis merci pour chaque défaite. Tu ne les subirais pas si tu ne les méritais pas. Apprends des autres. Qui n'a que soi pour maître est l'élève d'un fou.

Sois méticuleux. Ne surcharge pas ta conscience. Conduis ta vie comme si elle se passait sur un forum plein de bavards. Évite de te vanter. Si tu découvres en toi des raisons de te gonfler de fierté, regardes toi de

plus près et tu trouveras encore plus de raisons d'être modeste.

Sois un sage. Sache que tous les hommes ne sont pas créés égaux, car il n'y a aucune égalité dans la nature étant donné qu'aucun homme n'est jamais né dont l'œuvre ne soit née avec lui. Travaille chaque jour comme si c'était le premier et prends soin de la vie que tu reçois comme si tout devait finir à minuit.

Aime les autres, mêmes ceux qui te rejettent, car haïr est un luxe que tu ne peux pas t'offrir. Recherche ceux qui sont dans le besoin. Apprends que celui qui donne d'une main ramassera toujours avec les deux.

Sois toujours de bonne humeur. Surtout, souviens-toi qu'il faut peu de choses pour faire une vie heureuse. Regarde en haut. Vise loin. Remets-toi à Dieu et suis tranquillement sa route, toujours avec charité et en souriant. Quand tu partiras, il faut que tous disent que tu leur as légué un monde meilleur que celui que tu avais reçu.

*Tiré de **Présent d'Acabar**, Og Mandino et Buddy Kaye, Presses sélect limitées, pages 108-109*

Pour mieux vivre un présent

sans que les ombres du passé ne vous enchaînent, prenez conscience des liens qui vous blessent et tentez de vous libérer de ces chaînes, n'entretenez pas ce passé qui ne changera plus jamais ! Osez créer dans le présent, fort de vos expériences, développez de nouvelles énergies créatrices pour votre bien !

La citation du jour

« Le rire est le premier pas vers la libération. On commence par rire. On rit donc on se libère. On se libère donc on peut combattre. » Maryse Condé.

Ces petites phrases positives vous plaisent? Vous voulez en lire davantage? Voici l'adresse internet:
www.sourcedoptimisme.com <<http://www.sourcedoptimisme.com/>>

Le secteur de **L'ENTRAIDE**

Merci à vous!



Premièrement, je tiens à remercier chacun d'entre vous pour l'accueil chaleureux que vous m'avez offert depuis mon arrivée dans votre organisme. Votre ouverture d'esprit, votre collaboration, votre compréhension quand je cherche un petit quelque chose sont fort appréciées!

Alors pour ceux et celles qui ne me connaissent pas encore ou qui ont oublié mon nom, je me présente officiellement, Marilyn Rochette, intervenante à la vie communautaire en remplacement de Marie-Aude. C'est avec un intérêt certain, un vif désir de travailler auprès de vous que je commence à relever ce beau défi. N'hésitez pas à venir me rencontrer pour faire plus ample connaissance ou tout simplement, un petit bonjour qui fait toujours un plaisir dans une journée.

Pour mon premier SIDUS, je vous propose différentes activités pour les mois de **décembre** et **janvier**. Tout d'abord...

- ◆ les célébrations relatives au 1^{er} décembre, c'est un rendez-vous pour tous, on s'y retrouve.
- ◆ Le 10 décembre, une sortie au musée de la civilisation à 13h00.
- ◆ Le party de Noël au Drague le 12 décembre, une soirée remplie de surprises et de plaisir.
- ◆ Le 15 décembre, on se retrouve pour l'incontournable souper-cinéma.
- ◆ Le 28 décembre, le comité permanent vous invite au brunch de Noël. N'oubliez pas le souper-cinéma le 19 janvier et le diner communautaire, le 26 janvier.
- ◆ Le 18 janvier, on se retrouve pour un atelier sur la sexualité, présenté par Maryane du secteur de la prévention qui sera sous la formule, souper-discussion.
- ◆ Samedi le 28 janvier, on sort et on va aux petits poissons des chenaux, activité qui a eu un succès l'an dernier.

Finalement, je vous souhaite à tous des fêtes remplies de surprises, une merveilleuse année et la réalisation de vos rêves les plus fous.

Marilyn

GROUPE DE FEMMES

SOUPER DE NOËL

(EN DÉCEMBRE)

Venez souligner le temps des fêtes et la fin de l'année 2011 en participant au souper de Noël organisé pour le groupe de femmes. Le menu et les activités sont à déterminer, mais le plaisir et les rires seront assurément au rendez-vous.

Quand : Mardi, 20 décembre 2011

Lieu : MIELS-Québec

Heure : de 17h à 21h

Inscription : cartable des activités

SOIRÉE DISCUSSIONS

(EN JANVIER)

Le groupe de femmes se réunira pour discuter entre-elles de sujets qui les touchent, les préoccupent et aussi qui les motivent. Ces échanges permettront de partager des idées, des trucs mais aussi de trouver des oreilles attentives et du soutien.

Les thèmes sont à définir, faites-moi connaître les sujets qui vous intéressent.

Quand : Mercredi, 25 janvier 2012

Lieu : MIELS-Québec

Heure : de 17h à 21h

Inscription : cartable des activités

Au plaisir de vous y accueillir en grand nombre!

Sonia

BRUNCHS ANIMÉS!

Bonjour à toutes et tous!

Veuillez noter que le prochain Brunch animé aura lieu le mercredi, 16 novembre prochain de 10h à midi.

Le thème sera : « **VIH et travail** »

Nous traiterons des questions sur les droits, l'obligation ou pas de dévoiler son statut au travail, les questions d'assurances, etc.

Exceptionnellement, la discussion sera animée par Simon, stagiaire à la prévention, mais je serai aussi présent.

Pour le Brunch de décembre, il aura lieu la dernière journée d'ouverture avant les vacances des fêtes; soit le mercredi 21 décembre, toujours de 10h à midi. Je vous reviendrai sur le thème.

J'en profite pour remercier les participants au brunch d'octobre pour la belle rencontre et les suggestions très pertinentes de thèmes pour l'année.

Inscription obligatoire dans le cartable rouge des activités.

Merci.

Louis-David (poste 213)

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.

Alors, si vous vous sentez interpellé par l'offre que je vous communique appelez-moi 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

Bonjour tout le monde

Je suis de retour à l'hébergement après quelques semaines passées dans le feu de l'action de la vie communautaire. Même si je suis contente de retrouver mes vieilles pantoufles (déjà 10 ans), ce n'est pas sans regret que je quitte le milieu de vie. J'ai passé des moments très agréables avec vous tous. Je vous remercie de votre compréhension et je remercie aussi tous ceux et celles qui m'ont donné un coup de main. Je suis toujours là, prête à vous accueillir si, un jour, vous avez besoin des services de l'hébergement.

Liza-Nicole, intervenante à l'HMS



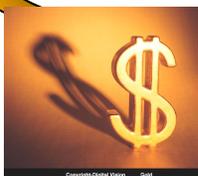
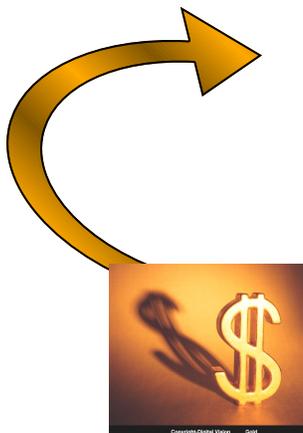
*Rencontres entre jeunes PVVIH,
âgés de 18 à 35 ans,
pour discussions, activités, sorties
entre pairs*

Pour plus d'informations, contactez Caroline poste 223

BANQUE ALIMENTAIRE DE DÉCEMBRE ET JANVIER

La banque alimentaire de décembre se tiendra du 12 au 15 décembre de 10h30 à 15h30. La banque de janvier du 16 au 19 janvier aux mêmes heures. Le plus important est de noter que **pour ces deux mois, il y a un bon supplémentaire.**

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



PAMF: VENTE DE PÂTÉS

À partir du 24 novembre, des pâtés à la viande et des pâtés au poulet d'un format de 450g seront en vente au prix de 3\$, de même que de la margarine Lactantia 454g au coût de 2\$. Les profits de ces ventes iront à la PAMF.

Il est possible de réserver dès maintenant en payant à l'avance auprès du responsable, Michel Desgagnés, en personne ou au numéro 418-649-1720 poste 103.

Ma vie continue, alors pourquoi pas ma sexualité !

Si vous êtes une personne vivant avec le VIH-Sida, on vous rappelle probablement sans cesse de prendre bien soin de votre santé physique et mentale. Mais qu'en est-il de votre santé sexuelle ???

La santé sexuelle ne se résume pas qu'à la protection lors des rapports sexuels, bien que cela contribue à la maintenir. La santé sexuelle inclut beaucoup d'autres aspects dont les comportements sexuels sécuritaires, la satisfaction

sexuelle, le désir sexuel, le respect de soi et de l'autre, la capacité de fantasmer, etc.



Je vous invite donc à un «souper-conférence» de 17h00 à 20h00 le 18 janvier 2012 à MIELS-Québec où nous aborderons différentes

facettes de la sexualité des personnes vivant avec le VIH afin de vous éclairer sur les pistes de solutions pour vivre une sexualité la plus épanouissante possible.

En espérant vous y voir en grand nombre !

Maryane Tremblay

Intervenante Jeunesse, mais également Sexologue clinicienne



VISITE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION

ROME

Date : **Samedi 10 décembre 2011**
Rendez-vous au **MIELS** à 13h

ROME. De ses origines à la capitale d'Italie.

Le Musée de la civilisation propose un voyage unique aux sources de cette ville, qui fut, tour à tour, capitale du monde, cœur du christianisme et capitale des arts.

ROME. De ses origines à la capitale d'Italie c'est:

Une création originale et audacieuse du Musée de la civilisation :

· 2 600 ans d'histoire

· 5 grandes zones : Antiquité, Moyen Âge, Renaissance, ère Baroque, ère moderne

Conclusion : l'héritage romain sur la société québécoise.

· Près de 300 trésors italiens dont la louve nourrissant Remus et Romulus, la sphère de l'obélisque du Vatican datant du premier siècle après J.-C., les bustes de personnages importants (l'empereur Auguste, l'artiste Michel-Ange, le pape Urbain VIII, Victor-Emmanuel II), des croquis réalisés par Michel-Ange.

Contribution demandée : 3\$

Inscription obligatoire avant le 8 décembre, dans le cartable des activités au MIELS.



LE RETOUR DES PETITS POISSONS

DES CHENAUX!!!

QUAND? 28 JANVIER

HEURE DE DÉPART? 8H45

HEURE DE RETOUR? 17H00 environ

COÛT? 5\$

RÉSERVEZ AVANT LE 24 JANVIER



PARTY DE NOËL

QUOI? Party, bouffe, animation, spectacles, surprises surtout du plaisir

QUAND? Lundi le 12 décembre

HEURE? 17H00 jusqu'à...!

OÙ? Au Drague

COÛT? Participation et sourire seulement :-)



Inscrivez-vous rapidement, svp d'ici le 5 décembre, pour qu'il ne manque **ABSOLUMENT** rien pour ce party! Pour ceux et celles qui sont intéressés à faire un numéro, n'oubliez pas de fournir vos cd d'ici le 1^{er} décembre à Marilyn poste 111 ou Damien. Merci!

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



BRUNCH DE NOËL

28 décembre 2011

11h00 à 14h00

5\$ par personnes

10\$ par famille

Venez partager un magnifique moment entre les membres et leurs familles! Vous vous ferez servir un copieux repas d'une qualité indiscutable! Un bon moment pour se retrouver durant le temps des fêtes!

De plus, vos enfants (de moins de 18 ans) recevront un cadeau d'une valeur de 15.00\$ environ (et, si nous sommes chanceux, peut-être y aura-t-il quelques surprises pour les adultes aussi!)

L'inscription est obligatoire avant le 21 décembre, dans le cartable ou auprès de Marilyn poste 111.

Le comité permanent

Les **COORDONNÉES** de **MIELS-QUÉBEC**

**Mouvement d'information
et d'entraide dans la lutte
contre le VIH-Sida**

**625, Avenue Chouinard
Québec, QC G1S 3E3**

Tél. : 418 649-1720

Télec. : 418 649-1256

Internet : WWW.MIELS.ORG

@ : ... @MIELS.ORG

COMITÉ PERMANENT (CPPVVIH)

**Comité permanent de
personnes vivant
avec le VIH**

Poste 114

@ : cppvvih@miels.org

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

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

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

| Sidus Express | Prénoms |
|---------------------------------|-----------------|
| CUEILLETTE DES TEXTES | MARILYN |
| CORRECTION DES TEXTES | LUCIE |
| CALENDRIER ET ASSEMBLAGE | DANIELLE |
| GRAPHIE ET MISE EN PAGE | DIANE |

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

| Prévention et liaisons avec les communautés | poste et courriel |
|---|---------------------------------------|
| YVAN FORTIN Coordonnateur | 209 <i>PREVENTION@</i> |
| Maryane Tremblay Intervenant PROJETS JEUNESSE + LATEX MUR À MUR | 204 <i>BRIGADE@</i> |
| SAMUEL FORTIER Intervenant HARSAH | 205 <i>INFO @PRISME.ORG</i> |
| Kathy Dubé Intervenante de milieu | 206 <i>INTMILIEU@</i> |

DATE DE TOMBÉE: 6 JANVIER 2012