



# SIDUS Express

## Direction et administration

Le mois de février nous réserve très certainement son lot de nouveautés, planifiées ou non ! J'attire votre attention sur la présentation de l'état d'avancement du projet de relocalisation de MIELS-Québec que vous retrouverez un peu plus loin dans le Sidus. On en a parlé longtemps mais cette fois, les démarches vont bon train et vous devez donc vous attendre à être convoqués à une assemblée générale extraordinaire vers la fin du mois de février. Ce sera l'occasion de vous présenter le projet avec ses coûts et son échéancier.

Il semble que les changements annoncés depuis un certain temps se concrétisent petit à petit et si on passe à travers notre liste actuelle, il faudra bien commencer à rêver à d'autres projets pour MIELS-Québec...

Cependant, nous ne pouvons laisser derrière nous une préoccupation majeure, soit le financement de la Politique d'aide matérielle et financière (PAMF) qui offre un soutien à nos membres. D'année en année, il est toujours plus difficile d'atteindre les objectifs de financement, ce qui a pour effet de diminuer l'aide accordée. Les membres seront appelés, à court terme, à se questionner sur ce qu'ils sont prêts à faire pour que la PAMF survive dans sa forme actuelle, l'implication quelle qu'elle soit sera importante.

Si vous avez des questions ou des commentaires à faire sur votre organisme, sachez que ma porte vous est toujours ouverte.

Bon mois de février, après nous pourrons commencer à parler du printemps !

Thérèse



**Dans ce numéro :**

Direction et administration	1
Relocalisation	2
Cuisines collectives	3
Pour déclarer sa flamme	4
Banque alimentaire	5
Groupe de femmes	6
Activités	7
Coordonnées	8

# PROJET RELOCALISATION

Question de vous tenir informés, voici les derniers développements dans notre dossier « Relocalisation ».

Nous devons, dans un premier temps, procéder à la relocalisation des personnes hébergées au 625 Chouinard, ce qui devrait se faire d'ici le 30 juin.

La Ville de Québec est présentement à préparer notre dossier pour le Conseil d'Arrondissement, ce qui nous permettra d'obtenir notre permis d'occupation vers le mois d'avril.

Nos architectes préparent en ce moment les plans et devis pour les modifications qui seront apportées au 625 Chouinard.

Nous allons préparer une étude de faisabilité, au début de février, qui nous permettra de bien connaître les dépenses que nous rencontrerons, ainsi que les revenus disponibles. De plus, nous allons procéder à la mise en vente du 281, chemin Sainte-Foy. Des budgets seront préparés en conséquence.

Vous serez convoqués en Assemblée Générale Extraordinaire vers la fin du mois de février, au cours de laquelle nous vous présenterons le projet définitif de relocalisation pour votre approbation.

Si tout va bien, nous devrions pouvoir emménager au 625 Chouinard à l'automne 2010.

Nous vous tiendrons informés de tout développement dans ce dossier.

Roland Nadeau

Responsable du dossier



Salut à tous. Nous sommes présentement à la recherche de personnes qui ont une voiture et qui sont occasionnellement disponibles pour « *donner un lift* » à des membres qui sont à mobilité réduite et qui doivent se rendre à l'hôpital. Il y a une compensation financière pour payer l'essence du déplacement.

Appelez **Jérôme** pour lui indiquer votre disponibilité. Pour tous ceux qui profitent de ce service... MERCI !

# CUISINE COLLECTIVES

Bon début d'année, tout le monde ! J'espère que vous allez bien ! Je pétille d'enthousiasme et d'idées afin de rendre votre organisme des plus dynamiques en cette nouvelle année. Une des idées qui me trotte dans la tête depuis un certain moment est celle de revitaliser les cuisines collectives, communément appelées, à MIELS-Québec, *Mains à la pâte*. Votre organisme vous donne la chance de participer à un tel projet en vous laissant utiliser la cuisine et en vous allouant un budget pour cette activité. Selon le calendrier, il reste des disponibilités pour démarrer d'autres groupes.

Attendez ! Je vous entends déjà me dire : « mais qu'est-ce qu'une cuisine collective ??? » Bonne chose à savoir. Eh bien en gros, une cuisine collective, c'est :

- \* Un petit groupe de personnes qui se rencontrent pour confectionner des plats sains et économiques qu'elles rapportent à la maison ;
- \* L'opportunité de s'impliquer individuellement et collectivement dans la communauté.

Depuis l'implantation de ce service dans ses murs, MIELS-Québec a adapté les cuisines collectives afin de mieux correspondre à vos besoins. Par conséquent, pour que je puisse vous en parler d'avantage et vous expliquer plus en détails toutes les facettes des cuisines collectives, je tiendrai une séance d'informations au **Salon Hospitalité le 8 février à 13h30**. Pour ceux et celles qui ne font pas déjà parti d'un groupe, j'aimerais vous vendre l'idée que de se joindre à un groupe de cuisine collective, c'est une expérience des plus enrichissantes. Vous pouvez me donner votre nom par courriel à [cuisine@miels.org](mailto:cuisine@miels.org) ou sur mes boîtes vocales, mais vous pouvez vous présenter sans inscription. Bienvenue à tous et à toute et préparez vos questions.

Karine Gagné-Laferrrière poste 201 et 215

## Horaire des cuisines collectives du mois de FÉVRIER:

- \* Groupe de Femmes en Santé : 12 Février
- \* Groupe Obélix : 19 Février
- \* Groupe Astérix : 26 Février

Quelques magnifiques poèmes d'amour, écrits par Jacques Prévert...

Utile pour déclarer sa flamme!!!

## Alicante

**Une orange sur la table  
Ta robe sur le tapis  
Et toi dans mon lit  
Doux présent de la  
Fraîcheur de la nuit  
Chaleur de ma vie**

## Paris at Night

Trois allumettes une à une  
allumées dans la nuit  
La première pour voir ton visage  
tout entier  
La seconde pour voir tes yeux  
La dernière pour voir ta bouche  
Et l'obscurité toute entière  
Pour me rappeler de tout cela  
En te serrant dans mes bras.

### *Pour toi mon amour*

Je suis allé au marché aux oiseaux  
Et j'ai acheté des oiseaux  
Pour toi  
Mon amour

Je suis allé au marché aux fleurs  
Et j'ai acheté des fleurs  
Pour toi  
Mon amour

Je suis allé au marché à la ferraille  
Et j'ai acheté des chaînes  
De lourdes chaînes  
Pour toi  
Mon amour

Je suis allé au marché aux esclaves  
Et je t'ai cherchée  
Mais je ne t'ai pas trouvée  
Mon amour

## Sables Mouvants

Démons et merveilles  
Vents et marées  
Au loin déjà la mer s'est retirée  
Et toi  
Comme une algue doucement  
caressée par le vent  
Dans les sables du lit tu remues en rêvant

Démons et merveilles  
Vents et marées  
Au loin déjà la mer s'est retirée  
Mais dans tes yeux entrouverts  
Deux petites vagues sont restées

Démons et merveilles  
Vents et marées  
Deux petites vagues pour me noyer

# Banque Alimentaire

## Banque Alimentaire

Nous voulons vous mettre au courant de l'information suivante. Les « bons d'achats » que vous achetez à la Banque Alimentaire ne peuvent pas être utilisés pour acheter des cigarettes, de l'alcool, ou des billets de loterie. Nous n'y sommes pour rien, ce sont les épiceries qui ont décidé cela. Pour notre part, nous ne pouvons que vous encourager à profiter de ces bons d'achats pour remplir frigidaires et armoires !

Prenez note que ce mois-ci, la banque alimentaire sera du 18 au 21 février, et que vous avez droit, pour seulement 8.00\$, à un total de 40.00\$ « d'épicerie » (soit 30.00\$ en denrées non périssables et 10.00\$ en bons d'achats, ou 20.00\$ en denrées et 20.00\$ en bons d'achats).

Il est important de contacter Michel, le responsable de la Banque Alimentaire, le plus tôt possible si vous ne pouvez vous présenter dans les dates d'ouverture régulières. Vous pourrez ainsi prendre un arrangement.

Bon appétit !!

## Groupe d'Achat

Petit rappel. Le prochain groupe d'achat aura lieu **Lundi le 1er février**. Rendez-vous pour 18h30 au Salon Hospitalité. Vous aurez ainsi l'occasion d'acheter de la nourriture de qualité tout en économisant de précieux dollars. Contactez Karine (poste 201 et/ou 215) pour de plus amples informations.

# GROUPE DE FEMMES

## Petit rappel important

Nous souhaitons vous rappeler qu'il y a à MIELS un groupe de femmes qui se réunissent régulièrement pour différentes activités (sorties culturelles, soupers thématiques, etc.). Nous voulons en même temps inviter les femmes atteintes, intéressées à participer à ces activités, à se tenir au courant des activités organisées.

En effet, les activités très variées vous permettront d'échanger, de connaître d'autres femmes et de briser l'isolement.

Dès le mois de mars, toutes les activités seront inscrites au calendrier du SIDUS.

Pour plus d'informations, contactez:

Sonia au (418) 649-1720, poste 202.

Merci, et sachez que vous êtes toutes les bienvenues.

## L'arbre magique

"Un voyageur très fatigué s'assit à l'ombre d'un arbre sans se douter qu'il venait de trouver un arbre magique, "l'Arbre à Réaliser des Souhaits".

Assis sur la terre dure, il pensa qu'il serait bien agréable de se retrouver dans un lit moelleux. Aussitôt, ce lit apparut à côté de lui.

Étonné, l'homme s'y installa en disant que le comble du bonheur serait atteint si une jeune fille venait masser ses jambes percluses. La jeune fille apparut et le massa très agréablement.

« J'ai faim, se dit l'homme, et manger en ce moment serait à coup sûr un délice. » Une table surgit, chargée de nourritures succulentes.

L'homme se régala. Il mangea et il but. La tête lui tournait un peu. Ses paupières, sous l'action du vin et de la fatigue, s'abaissaient. Il se laissa aller de tout son long sur le lit, en pensant encore aux merveilleux événements de cette journée extraordinaire.

« Je vais dormir une heure ou deux, se dit-il. Le pire serait qu'un tigre passe par ici pendant que je dors. »

Un tigre surgit aussitôt et le dévora."

Vous avez en vous un Arbre à souhait qui attend vos ordres.

Mais attention, il peut aussi réaliser vos pensées négatives et vos peurs. En tout cas, il peut être parasité par elles et se bloquer. C'est le mécanisme des soucis.

# Description des activités du mois

## **Petits poisson des cheneaux, 6 Février**

Vous la vouliez, hé bien, elle est de retour. La fameuse PÊCHE AUX P'TITS POISSONS DES CH'NEAUX, à Sainte-Anne de la Pérade !!! Le rendez-vous est donné à MIELS à 8h45 du matin. Nous serons de retour vers 17h00. L'inscription est obligatoire, AVANT le 4 février, et nous vous demandons une cotisation de 5\$, à donner au moment de l'inscription. Voyez avec Jérôme si vous avez des questions et/ou pour vous inscrire.

## **Souper de la Saint-Valentin, 12 Février**

Nous célébrerons la fête de l'amour au Salon Hospitalité, ensemble. Nous vous invitons à venir souper avec nous, dans une ambiance chaleureuse et décontractée. Peu importe que vous soyez en couple ou célibataire, tous sont les bienvenus. Nous vous tiendrons au courant des détails de la soirée, puisque de toute évidence, nous vous réservons quelques surprises! Réservez rapidement!

## **Souper Cinéma, 18 Février**

Film: **Un homme sérieux**. Repas: **Paninis à la Cambio**. Lieu: **Salon Hospitalité**. Heure: **16h00**. Coût: **Contribuer à la préparation du souper et au ramassage après**.

## **Dîner communautaire, 25 Février**

C'est plus de 30 personnes qui se retrouvent pour partager un dîner préparé par des membres de MIELS. C'est pour les membres et les bénévoles, au Salon Hospitalité, dès 12h00, et c'est gratuit.


## **Brunch animé, 26 Février**

Un copieux brunch entre membres, accompagné de discussions portant sur divers thèmes de la vie, dans une ambiance calme et décontractée, voilà ce qui vous attend vendredi le 29 janvier, à 9h30. Il suffit de donner son nom à Benoît (poste 213).

## **Village des sports, 27 Février**

Voici l'occasion rêvée d'allier plaisir, camaraderie et plein air! Joignez-nous dans notre escapade au plus grand centre de glissades au Québec... le Village des Sports! On se rejoint à MIELS à 9h00, et nous revenons pour le souper. Nous vous demandons une contribution de 5\$, ce qui inclut le transport, la boîte à lunch pour dîner, ainsi que le forfait Rafting. Malheureusement, on ne peut fournir la bonne humeur... à vous d'apporter la votre! Réservation obligatoire avant le 24 février. Remis au lendemain en cas de mauvaise température.

## Coordonnées à MIELS-Québec

<i>Nom et titre</i>	<i>Poste et courriel</i>	<i>Nom et titre</i>	<i>Poste et courriel</i>
<b>Administration</b>		<b>Entraide</b>	
<b>Accueil</b>	<b>200</b>	<b>Sonia Blouin</b> Coordination du secteur Entraide	<b>202</b> maintien@miels.org
<b>Thérèse Richer</b> Directrice générale	<b>203</b> dgmiels@miels.org	<b>Benoît Robert</b> Intervenant psychosocial	<b>213</b> intpsycho@miels.org
<b>Renée Fontaine</b> Adjointe à l'administration	<b>208</b> adjdir@miels.org	<b>Karine Gagné-Laferrrière</b> Responsable des projets alimentaires	<b>201</b> cuisine@miels.org
<b>Roland Nadeau</b> Comptabilité	<b>211</b> rnadeau@miels.org	<b>Jérôme Claveau</b> Animateur à la vie com- munautaire et <i>SIDUS</i>	<b>311</b> intviecomm@miels.org
<b>Hébergement communautaire (AMS)</b>		<b>Salon Hospitalité</b>	<b>312</b>
<b>Nancy Cooper</b> Coordonnatrice du secteur hébergement	<b>222</b> ams@miels.org	<b>Banque alimentaire</b> <b>Comité permanent</b>	<b>321</b>
<b>Michelle Blouin</b> Infirmière communautaire	<b>221</b> (en personne) <b>306</b> (boîte vocale)	<b>Cuisine</b>	<b>215</b>
<b>Liaisons avec les communautés et prévention</b>			
Coordonnateur liaisons communautés et prévention	<b>209</b> prevention@miels.org	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>MIELS-Québec</b> 281, chemin Ste-Foy Québec (Québec) G1R 1T5 <b>(418) 649-1720</b></p> </div>	
<b>Pier-Luc Chouinard</b> Intervenant <i>PRISME</i> et <i>Latex mur à mur</i>	<b>216</b> info@prisme.org	<div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Site WEB: <a href="http://www.miels.org">www.miels.org</a></p> </div>	
<b>Louis-David Bourque</b> Intervenant projets jeunesse et <i>Latex mur à mur</i>	<b>204</b> brigade@miels.org		
<b>Éric Fortier</b> Intervenant de milieu	<b>206</b> intmilieu@miels.org		

Date de tombée du *SIDUS* du mois de  
Mars 2010:

**8 février 2010**

L'équipe *SIDUS*:

- ⇒ Danielle
- ⇒ Lucie
- ⇒ Jérôme