

SIDUS EXPRESS



ÉDITION FÉVRIER 2014

Mot de la direction...



Mot de la direction	1
Remerciment	2
Événements à venir ...	3
Hébergement Marc-Simon	4
Prévention	5
Entraide	6-7
Entraide- Groupes de pairs	8-9
Entraide- Projets alimentaires	10
VIS ta VIH	11-12-13
La parole est à vous- Paroles de France	14-15
Passion santé-clinique dépistage	16
Style de VIH	17
Communaide	18
Répertoire	19
Calendrier	20

Changement rime avec nouvel an ! Eh oui, 2014 apporte avec lui quelques changements, certains plus positifs que d'autres bien sûr !

Je vous invite particulièrement à prendre connaissance des changements à la Politique d'aide matérielle et financière (PAMF) adoptés par le Conseil d'administration suite aux recommandations préparées par le Comité PAMF. Ces modifications sont malheureusement nécessaires pour faire face à la diminution des profits d'autofinancement; seule source de revenus pour ce programme.

La suite logique voudrait que je vous invite à participer aux efforts d'autofinancement de l'organisme. Actuellement, nous sommes à la recherche de commandites pour les prix du prochain tirage qui se fait traditionnellement durant l'encan du Drague. Si vous avez des idées ou des contacts, vous êtes les bienvenus.

Des changements sont également en cours pour la gestion de la cuisine et du bâtiment. Nous espérons ainsi utiliser au mieux les ressources humaines et financières dont nous disposons.

Évidemment, les activités de prévention sont appelées à se renouveler pour tenter de faire face à la hausse des ITSS et notamment, à l'augmentation des diagnostics positifs au VIH chez les moins de 30 ans. Plusieurs projets sont en préparation ou en cogitation fort heureusement, souhaitons que les budgets suivront.

Certaines causes liées à la criminalisation de l'exposition au VIH, actuellement devant les tribunaux, connaîtront leur dénouement cette année. Nous suivrons avec grand intérêt ces décisions qui font suite au jugement de la Cour Suprême d'octobre 2012, en espérant que les recherches médicales pourront éclairer les personnes appelées à juger ces causes.

Si vous trouvez que ces éléments comportent trop peu de changements, il n'en tient qu'à vous d'y apporter votre grain de sel. Les personnes vivant avec le VIH-sida de la région de Québec ainsi que leurs proches sont cordialement invitées à développer ou maintenir un contact, quel qu'il soit, avec le MIELS-Québec. À ce sujet, la Société canadienne du sida (SCS) a conçu une boîte à outils « par et pour » les PVVIH dont le dernier en lice s'intitule « Actif, vieillissant et séropositif ». Ces documents sont disponibles dans nos locaux ou en ligne sur le site de la SCS ou de CATIE.

Merci à vous tous et toutes d'être présents et à très bientôt !

Thérèse



Remerciements

Un merci très chaleureux à Monsieur André Villeneuve, pharmacien propriétaire, pour un **don de 1 500\$**

remis à Monsieur Donald Careau, président du MIELS-Québec.

Monsieur Villeneuve était également

l'un des associés de Madame Janic Dubé, membre du CA que l'on voit ici sur la photo, qui a remis à notre organisme 3000\$ dans les deux dernières années au nom de leurs entreprises.



Le bénévolat s'est enrichissant pour tout le monde.

Un gros merci à tous les bénévoles qui s'impliquent au sein de l'organisme.

Votre présence est très appréciée.

De la part de toute l'équipe du MIELS-Québec.



Événements à venir

VIE COMMUNAUTAIRE

Sortie au Village des sports

QUOI: Glissades, patinage, lunch et surtout du plaisir.

QUAND: Samedi le 22 février

HEURE: 9h00 à 16h00

COÛT: 5\$ membres, 10\$ famille



Inscrivez-vous d'ici le 14 février auprès de Édénia au bureau de la vie communautaire.

On vous attend en grand nombre. Au plaisir de glisser avec vous !



Informations pertinentes: IMPÔTS 2013

La période des impôts arrivera bientôt et le service bénévole de préparation des déclarations sera à nouveau disponible cette année. Vous pourrez laisser vos documents à Édénia, animatrice à la vie communautaire. Elle vous fera remplir une feuille de renseignements de base. Comme dans beaucoup d'autres organismes qui rendent ce service accessible, il est possible de donner une contribution volontaire. Celle-ci revient entièrement à l'organisme et sera déposée dans l'aide à la médication (PAMF). Nous vous invitons donc, si vous le souhaitez, à remettre votre contribution à Sandra, adjointe administrative.

Hébergement Marc-Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation;
- Changement de médication (ex: début des antirétroviraux);
- 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
ou
communiquez au
418-649-1720
poste 222 ou 223

*Au plaisir de vous
accompagner dans vos mo-
ments les plus
difficiles 😊*

L'équipe de

l'hébergement Marc-Simon

Nancy Cooper, Coordonnatrice 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher Intervenante et suivi post-hébergement

Michèle Blouin, Infirmière

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante et Responsable Groupe de femmes

Joani Hamelin, Intervenante de nuit

Karine Rail, Denis Ferland, Intervenant(e)s de fin de semaine

Samuel Fortier, Alyne Laflamme, Martin Masson,

France Jolicoeur, Édénia Savoie, Intervenant(e)s sur appel

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

PRÉVENTION

L ' équipe de la prévention est là pour vous!

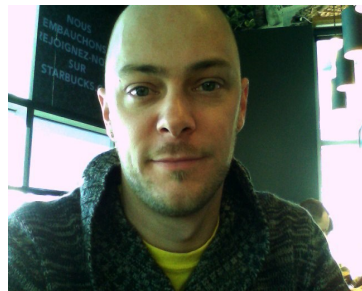


Vous êtes toujours les bienvenus à faire appel à nous! Que ce soit pour échanger ou obtenir de l'information au sujet de la sexualité, de la communication dans les relations, des couples sérodifférents, du dépistage des ITSS, des modes de transmission (VIH et ITSS) et du sécurisexe, des condoms et du lubrifiant, des difficultés liées au logement ou pour vous impliquer à la prévention.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer!



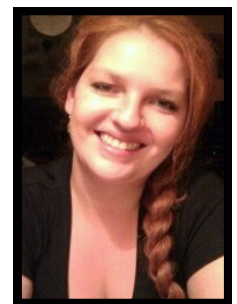
Marilyn



Jonathan



Kathy



Priscilla

Le nouvel horaire des dépistages extérieurs pour 2014 est maintenant disponible.

Mercredi, 22 janvier	Jeudi, 13 février	Jeudi, 20 février	Mercredi, 26 février
Bar le Drague	Sauna Back-Boys	Sauna Hippo-campe	Bar le Drague
21h00-24h00	21h00-24h00	17h00-20h00	21h00-24h00

Une bonne façon de contribuer à la prévention de la transmission du VIH et des ITSS est d'encourager un ami, une connaissance ou un partenaire à faire un test de dépistage.

Entraide

Objet : Modifications à la politique d'aide matérielle et financière (PAMF)

Afin de respecter les budgets attribués à la Politique d'aide matérielle et financière (PAMF), certaines modifications y ont été apportées. Rappelons-nous que l'argent disponible pour la PAMF provient des activités d'autofinancement. Le succès de ces activités dépend en grande partie de votre implication bénévole. Ce sont ces activités qui nous permettent de garder vivant le programme d'aide matérielle et financière. Le financement étant de plus en plus difficile, les montants amassés dans les dernières années sont moins élevés que par le passé. De plus, le nombre de membres utilisant ce service a beaucoup augmenté. C'est donc pour toutes ces raisons que le comité et le CA ont dû apporter les modifications qui suivent.

Aide à la médication :

Les montants accordés à chacun des groupes sont revus de la façon suivante :

- ◇ De janvier à octobre, accorder **75% du montant annuel** à chaque groupe.
- ◇ Au 1^{er} novembre, **selon les budgets disponibles**, attribuer le 25% manquant ou moins si les fonds ne sont pas au rendez-vous.

	Montant maximum attribué entre janvier et octobre.	Montant maximum supplémentaire en novembre.	Montant annuel souhaité
	75%	25%	
Groupe A 20 000\$ et moins	243,75 \$	81,25 \$	325.00\$
Groupe B Entre 20 001\$ et 30 000\$	187,50 \$	62,50 \$	250.00\$
Groupe C 30 001\$ et plus	150,00 \$	50,00 \$	200.00\$

Suite...Entraide

Produits complémentaires : Groupes A et B

- Le montant d'aide aux produits complémentaires passe de 225\$ à **150\$**.

Les produits suivants peuvent être remboursés, mais avec prescription médicale seulement :

- Ensure, durée réaliste dans le temps (maximum de 125\$)
- Produit pour la peau sèche
- Pilules pour dormir (mais non couvertes)
- Vitamines (les vitamines suivantes sont couvertes par les assurances : Fer, B1-B6-B12, calcium, D)

- Les produits suivants ne sont pas remboursés :

- Produits pour les allergies
- Tylenol / advil et autres
- Viagra / levitra
- Hormones (femmes)
- Poli dent
- Shampoing spéciaux
- Sac stomie

- Les sirops pour le rhume (avec ou sans prescription) peuvent être remboursés.

Il faut aussi se rappeler que la politique d'aide matérielle et financière du MIELS-Québec ne doit pas être considérée comme un droit, mais plutôt comme un privilège. Nous demeurons encore le seul organisme VIH à offrir un tel service au Québec. Toutefois, la participation des membres aux activités d'autofinancement est très importante. **L'argent amassé durant ces activités est le cœur de la PAMF et seule votre implication peut assurer la survie de ce service.**

Merci de votre attention.

Sonia Blouin

Coordonnatrice secteur Entraide

Entraide

Groupes de pairs

GROUPE DES AVENTURIERS

Cher Aventuriers,

" Un but n'est rien d'autre qu'un rêve avec une date limite."

Que l'année 2014 vous apporte la réalisation d'un but. Bonne persévérance dans vos projets!

J'attends vos suggestions de sorties pour le mois de février 2014.

En mars, nous allons tenir un 5 à 7 au MIELS pour la planification de nos sorties du printemps et été 2014.

Bons plaisirs à tous.



Normand Bilodeau, poste 113

GROUPE DE FEMMES

Grands explorateurs

Dimanche le 9 février à 14h00 au Grand Théâtre de Québec pour la conférence : « Parfum de Louisiane ».

Rendez-vous dans le hall d'entrée à 13h30 pour vos billets.

Attention : Seules celles qui se seront inscrites pourront avoir des billets.

Les places sont limitées alors le choix se fera selon la date d'inscription.



Inscription obligatoire **au poste 223, Liza-Nicole**

Au plaisir de partir en Louisiane avec vous.

Entraide

Suite groupes de pairs...

GROUPE MIXTE

Comme première activité de 2014, je vous propose de reprendre notre sortie pour aller assister à un « match » d'improvisation en basse-ville sur la rue Saint-Joseph.

Cela semblait plaire à plusieurs, mais quelques participants avaient eu des imprévus de dernière minute; ce qui a fait en sorte que la sortie avait été annulée.

Quoi? : Assister à un match d'improvisation

Quand?: **Mardi le 28 janvier 2014 à 19h00**

Où?: Au petit Impérial (ancien restaurant La Casbah, à côté de l'Impérial, 240, rue St-Joseph Est).

Coût?: 5.00\$ (qui sera déboursé par le budget du comité)



Pour informations et inscriptions, merci de communiquer avec moi au **poste 213** ou inscrire votre nom dans le cartable rouge d'activités.

Louis-David, poste 213

GROUPE DE JEUNES

Février: Musée de la civilisation et dîner causerie.

Mars: Brunch entre nous.



(Les dates restent à confirmer)

Pour toutes informations supplémentaires, contactez **Édénia au poste 111** ou via le **groupe Facebook**.

Suite...Entraide

Projets Alimentaires

Banque alimentaire

La banque aura lieu les 17-18-19 et 20 février,
entre 10h30 et 15h30

Tarifs pour février:

Personne seule: 11\$: 30\$ bons d'achat+25\$ en denrées

Famille: 13\$: 40\$ bons d'achat+25\$ en denrées

Si vous ne pouvez vous présenter, veuillez
communiquer avec Michel au poste 103.



Groupe

Les

P'tits-
Poulets

Rencontre

8



Les Groupes de cuisine collective

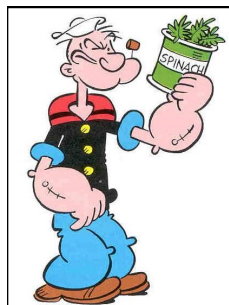
Groupe

les Popeye

Rencontre

15

Février



Groupe

les Gloutons

Rencontre

22

Février



Groupe

les Astérix

Rencontre

28

Février

Vis ta VIH

Ma santé enfumée ?

PORTAIL
VIH / sida du Québec

Publié le 16-1-2014 par Emelyne Mbonabirama Actualités Fréquence VIH – 16 Janvier 2014

Quand on vit avec le VIH, la consommation de tabac n'est pas anodine. Cette dernière nuit (encore) plus gravement à la santé que pour la population générale. Risque accru de cancers, accidents cardio-vasculaires ou infections pulmonaires, la cigarette est un véritable danger pour les personnes séropositives.

Le tabac est responsable de plus de décès chez les personnes séropositives que le virus du sida en lui-même. C'est le constat sans appel qu'ont fait des chercheurs danois et dévoilé dans une étude d'avril 2013. De 1995 à 2010, ils ont évalué les risques de mortalité par rapport aux effets de l'infection au VIH. Les résultats montrent qu'un décès, qu'il soit lié ou non au virus, est plus probable chez les personnes vivant avec le VIH fumeuses. Le taux est même deux fois plus élevé. La part de décès attribuable au tabagisme dépasse les 60 %, contre 34 % dans la population générale.



Vis ta VIH (suite)

Une vie plus courte et en moins bonne santé

Dans cette même étude, les scientifiques estiment que le nombre d'années perdues lié au tabagisme associé au VIH est trois fois supérieur à celui des non-fumeurs. Douze années en moins, contre cinq strictement attribuées à l'infection. Cela est d'autant plus problématique que la prévalence déjà très importante (51 % dans la cohorte Aquitaine de l'ANRS de 2009) du tabagisme parmi les personnes vivant avec le VIH est encore plus élevée chez les personnes dont l'infection au VIH n'est pas contrôlée, ou celles qui consomment également des drogues injectables. D'où le développement plus fréquent de cancers et d'infections pulmonaires pouvant être mortels. Ce faisceau de preuves scientifiques a conduit les auteurs du rapport d'experts 2013 sur le VIH de réaffirmer leurs inquiétudes face à ce facteur négatif pour la santé des personnes. "La consommation chez les personnes vivant avec le VIH constitue un problème essentiel dans la prise en charge de ces personnes et des mesures d'arrêt de la consommation de tabac doivent être impérativement proposées régulièrement au cours du suivi". Dans le bulletin épidémiologique de l'InVS (Institut de veille sanitaire), la prise en charge à 100 % du sevrage tabagique a d'ailleurs été évaluée comme la mesure la plus intéressante sur le plan du rapport coût/efficacité pour l'assurance maladie. Note positive, les effets de la combustion du tabac ne sont pas irrémédiables. En effet, une étude montre qu'un arrêt effectif de la cigarette d'au moins une année permet de faire redescendre le risque de développer une pneumopathie bactérienne à un niveau comparable qu'une personne n'ayant jamais fumé.

Vis ta VIH (suite)

Un sevrage délicat

L'enjeu de surconsommation de tabac chez les personnes séropositives devient primordial, car cette dernière est un des facteurs de bonne santé sur lequel on peut influencer au niveau individuel. Mais la maîtrise de la cigarette reste plus difficile à mettre en œuvre que pour la population générale. Car au-delà du tabac, il y a la gestion de la séropositivité et de ses implications socio-économiques comme psychologiques qui doivent être prises en considération. "Il y a un véritable travail d'information à faire auprès des personnes, en facilitant et en expliquant l'arrêt du tabac, qui n'est pas une perte mais un gain en matière de qualité de vie", explique un médecin tabacologue. C'est ce que rappellent les experts du rapport Morlat 2013, indiquant que les "thérapeutiques disponibles restent peu nombreuses, peu efficaces et à la tolérance variable selon les individus". Ce qui nécessite selon eux un suivi complet, à la fois au niveau tabacologique, mais aussi psychique, pour maximiser les succès en matière de sevrage tabagique. Ils invitent à la réflexion sur les stratégies déjà en place comme pour les futures, donnant l'exemple de la cigarette électronique, représentant une voie "à préciser" mais "prometteuse". L'arrêt définitif du tabac chez les personnes vivant avec le VIH ressemble à une bataille, notamment chez les femmes, et les échecs demeurent nombreux. Mais les arrêts ne sont jamais vains ni trop tardifs, la probabilité de succès augmentant d'ailleurs de pair avec le nombre de tentatives. Alors le seul échec, c'est celui d'arrêter d'essayer !

Source: <http://pvsq.org/2014/01/ma-sante-enfumee/#more-16000>

La parole est à vous ...

Paroles
de France

Êtes-vous prêts à changer???

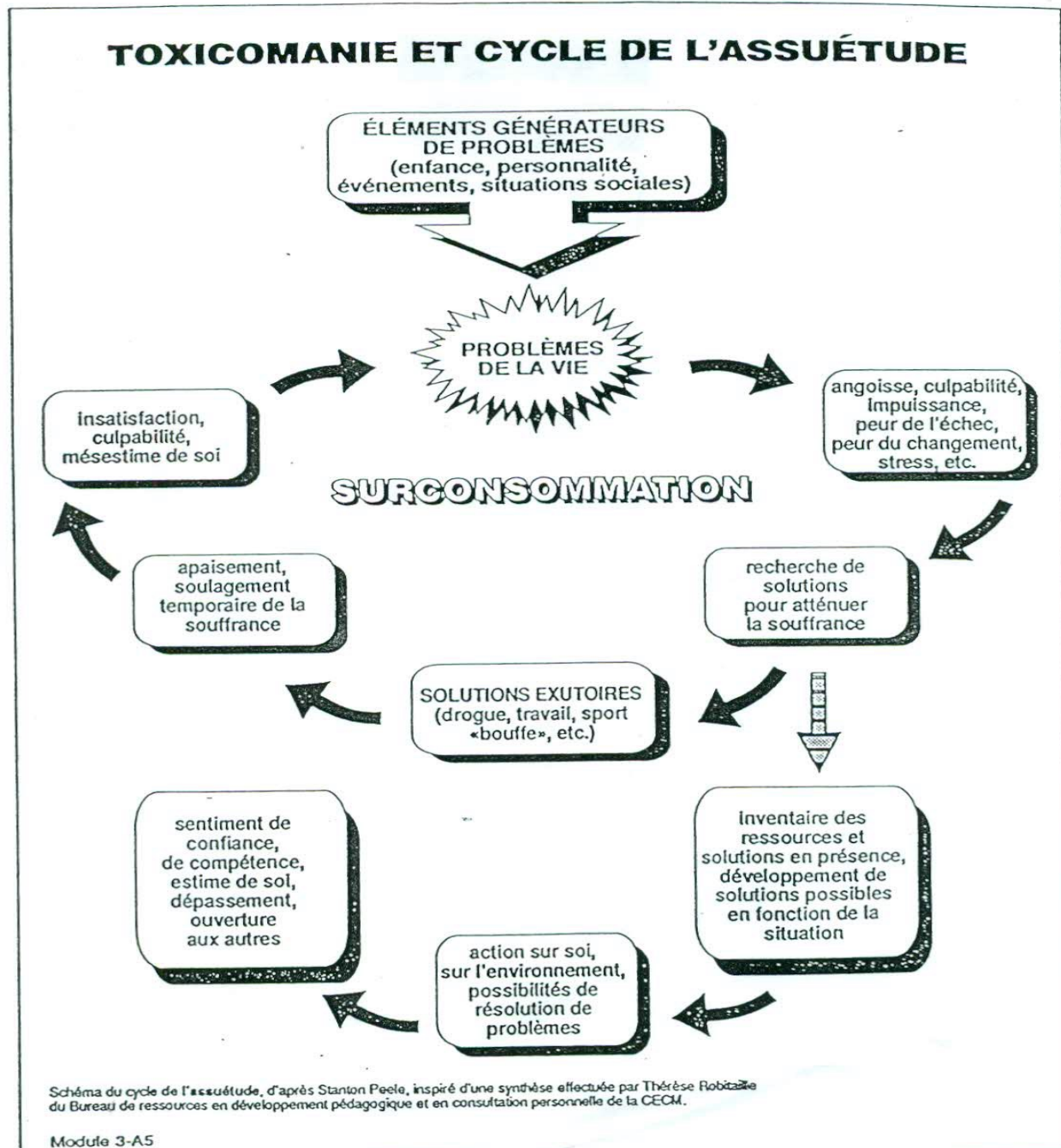
La toxicomanie et le cycle de l'assuétude.

Je vous reproduis ici un schéma très intéressant sur le cycle de la dépendance fait par Stanton Peele, une sommité sur le sujet. Notez que ce cycle ne s'applique pas seulement aux problèmes de toxicomanie. Il peut être utile pour des dépendances à l'alcool, à la nourriture, au travail, etc.

(VOIR LE SCHÉMA EN PAGE 15)

**France Langevin, T.S., M.Serv.Soc. Éducatrice-sexologue,
B.A. UHRESS-CHUL-CHU de Québec
418-525-4444 poste 48172**

La parole est à vous ... (suite)



Passion-Santé

Huiles essentielles

Huiles essentielles d'eucalyptus, de lavande ou de citron... Quelles sont leurs vertus ? De plus en plus utilisées, les huiles essentielles sont à la base d'une méthode thérapeutique; l'aromathérapie. Grâce à un diffuseur d'huiles essentielles, en massage, par voie orale ou en application locale, les huiles essentielles permettent de soulager de nombreux maux du quotidien comme les maux de tête ou de ventre, la sinusite, l'insomnie, l'anxiété et bien d'autres encore...



Pour en savoir plus, copier le lien suivant: <http://www.passeportsante.net/huiles-essentielles-l106>

Les bienfaits du sport...

On ne le dira jamais assez : l'activité physique, c'est bon pour la santé. Alors qu'il reste pour beaucoup synonyme de corvée, le sport est un moyen simple de rester en bonne santé morale et physique. Les efforts à fournir paraissent bien minces, au vu des bienfaits qu'il procure...

- ...le plaisir...le bien-être...la longévité
- ...la ligne...la condition physique
- ...moins de maladies graves
- ...une vie plus facile



Pour lire l'article complet, copier le lien suivant: http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits_sport_page1_1_do

Clinique de dépistage



Jouer avec le feu ?

Le dépistage est la solution ! C'est gratuit, anonyme et confidentiel ! En plus, le personnel est qualifié, accueillant et il pourra vous donner de l'information en matière de santé sexuelle et répondre à vos questions...Alors n'attendez plus!

Pour prendre rendez-vous : 418-649-1720 option 2

Pour des questions sur les ITSS ou le VIH :
Ligne Sida-aide: 418-649-0788

Styles de VIH



CHRONIQUE FILM-Nouveauté

Plusieurs membres du groupe des Aventuriers ont apprécié le visionnement de ce film lors d'une de leurs nombreuses activités.

Dallas Buyers Club

Réalisateur: Jean-Marc Vallée

Durée: 1h57 Genre: Drame Origine: États-Unis

Synopsis

Ron Woodroof est un cowboy du Texas qui est diagnostiqué sidéen dans les années 1980. Quand les médecins lui annoncent qu'il ne lui reste pas plus d'un mois à vivre, Woodroof refuse le diagnostic et décide de se battre contre la maladie. Comme les médicaments qu'on lui offre à l'hôpital ne donnent pas de résultats satisfaisants, le cowboy se rend jusqu'au Mexique pour obtenir des drogues plus efficaces. En cours de route, il rencontre Rayon, un travesti, lui aussi atteint du VIH, avec qui il s'engage dans une entreprise de contrebande de médicaments pour soigner les malades à leur façon.

Source: cinoche.com



*****De très bonnes critiques.*****

Matthew McConaughey a remporté un Golden Globe pour meilleur acteur et il y a plusieurs nominations aux Oscar.

À l'affiche présentement au cinéma près de chez vous.

COMMUNAIDE - COMME UNE AIDE - COMMUN AIDE

COMMUNAIDE OU COMME UNE AIDE ET COMMUN AIDE c'est du pareil au même et c'est le titre de la rubrique qui a pour but d'offrir la possibilité aux lecteurs d'afficher leurs demandes du genre «petites annonces». Pour publier vos annonces, vous êtes invités à envoyer un courriel à sidus@miels.org. ou communiquer avec Édénia au poste 111. Les annonces ne doivent pas comporter plus de 20 mots.

Prix pour placer une annonce :

MEMBRE = GRATUIT & 1.00\$ par annonce additionnelle

NON MEMBRE = 5.00\$

L

ES RUBRIQUES

E

S

Bonjour.

J'offre mes services pour faire du ménage et de la popote à domicile.

R

Contactez moi:

U

Andrew 581-742-9392

B

R

I

Q

U

E

S

Photorajeunissement /luminothérapie

La réinitialisation par la lumière déclenche de nouvelles interactions énergétiques favorisant l'expulsion des toxines (déchets) et est responsable de la création de nouvelles cellules souches.

Pour plus d'informations, visitez le site jsnewskin sur Google ou contactez

Jean-Sébastien Gingras

418-264-1097

TECH MED PDG

Vous aimeriez écrire sur un sujet touchant le VIH-sida? Écrivez-nous à sidus@miels.org Nous dirigerons votre demande au bon secteur et nous vous communiquerons la réponse dans le prochain SIDUS.

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida		Tél. : 418 649-1720
		Télec. : 418 649-1256
		Internet : WWW.MIELS.ORG
625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3		@ : (courriel) @MIELS.ORG
Comité permanent de personnes vivant avec le VIH		Poste 114
		@ : cppvvi@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@
PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN Intervenante projets jeunesse	204 BRIGADE@
JONATHAN VÉZINA Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
OLIVIA-JEANE BOUDREAU Intervenante-stagiaire	207 STAGEPREVENTION@
MARILYN ROCHETTE Intervenante de milieu- logement	224 INTMILIEULOGEMENT@

Sidus@miels.org	Prénoms
RÉCEPTION DES TEXTES . GRAPHISME ET MISE EN PAGE	Édénia SIDUS@
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David

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, JÉRÔME PELLETIER Infirmier(ère) communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	213 INTPSYCHO@
ÉDÉNIA SAVOIE Animatrice, vie communautaire	111 INTVIECOMM@
SANDRA RODRIGUEZ PAMF (Aide à la médication)	150 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO- JETS@

Date de la prochaine tombée : 7 février 2014



FÉVRIER 2014



DIM.	LUN.	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	
						1	
2	3	4	5 MOISSON	6	7 CUISINE COLLECTIVE NOUVEAU GROUPE	8	
9 Groupe de femmes	10	11	12 MOISSON	13	14 CUISINE COLLECTIVE POPEYE	15	
16	17	18	19 MOISSON	20	21 CUISINE COLLECTIVE GLOUTON	22 Village des sports	
23	24	BANQUE ALIMENTAIRE			27 Dîner communautaire	28 CUISINE COLLECTIVE ASTÉRIX	