

# SIDUS Express

Février 2017



## Le VIH-sida en 2017...

Comme vous le savez, MIELS-Québec s'inscrit dans un objectif fin du sida et du VIH. Ce n'est peut-être pas un sujet à la mode, mais nous savons très bien que cette infection continue à se propager avec tous les dommages que cela peut représenter. Que faut-il donc surveiller cette année ?

Le gouvernement Trudeau semble démontrer une ouverture à revoir le dossier de la criminalisation de l'exposition au VIH. Actuellement, lors de relations sexuelles considérées à risques, la personne séropositive doit dévoiler son statut à son partenaire sauf s'il y a port du condom et charge virale faible (moins de 1500 copies/ml). En cas de non dévoilement, les accusations portées peuvent aller jusqu'à : agression sexuelle grave et voie de fait grave. Ces accusations n'apportent rien de positif du point de vue de la prévention, elles ne tiennent pas compte non plus de l'évolution de la recherche et des modes réels de transmission. Nous pouvons donc espérer une amélioration sur cette question.

La ministre fédérale de la santé a annoncé des assouplissements pour la mise en place de services d'injections supervisées. C'est une très bonne nouvelle pour la prévention de la transmission et le soutien aux personnes vivant avec le VIH ou le VHC. Nous pouvons également espérer que ce dossier bougera à Québec, si les trois paliers de gouvernements y mettent du leur...

MIELS-Québec, tout comme d'autres organismes VIH-sida, attend avec impatience des réponses à des projets pour 2017 à 2022. Ces projets nous permettraient d'augmenter nos moyens en prévention de la transmission et en soutien des personnes vivant avec le VIH-sida. Tous les espoirs sont permis...

MIELS-Québec évolue et s'adapte, quoi de plus normal puisque le VIH, les moyens de prévention et les traitements changent. Il faut donc s'attendre à ce que l'organisme continue d'évoluer, à modifier ou ajouter des programmes de façon à suivre la réalité des personnes qui fréquentent l'organisme, que ce soit en personne sur l'avenue Chouinard ou ailleurs, par téléphone, par personne interposée ou virtuellement.

Si vous avez des questions ou des commentaires, surtout, n'hésitez pas à les acheminer de la façon qui vous convient le mieux. MIELS-Québec est le reflet de l'ensemble des personnes qui le fréquentent ou qui s'y impliquent.

Thérèse

<b>À lire ce mois-ci:</b>	<b>Page</b>
<b>Mot de la directrice:</b> Le VIH-sida en 2017	<b>1</b>
<b>Index</b>	<b>2</b>
<b>Votre conseil :</b> Le Conseil d'administration vous parle	<b>3</b>
<b>Actualité :</b> Explorer les taux de suppression virale parmi les Autochtones qui commencent le TAR	<b>4</b>
<b>À venir :</b> Grande conférence	<b>5</b>
<b>À venir :</b> Soirée Coup de Foudre	<b>6</b>
<b>Prévention :</b> Quand l'inquiétude de contracter le VIH brime votre épanouissement sexuel.	<b>7</b>
<b>Astrologie :</b> Verseau <b>Groupes de pairs :</b> Groupe de femmes, confection de chocolats	<b>8</b>
<b>Groupes de pairs :</b> Groupe Aventuriers, sortie en raquettes	<b>9</b>
<b>Groupes de paires :</b> Groupe des communautés culturelles, Buffet <b>Remerciements</b>	<b>10</b>
<b>Viellissement :</b> La dépression chez les adultes plus âgés — Vous n'êtes pas seul! (2)	<b>11</b>
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	<b>12</b>
<b>Groupe d'achats/Banque alimentaire</b>	<b>13</b>
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	<b>14</b>
<b>Notes</b>	<b>15</b>
<b>Calendrier:</b> Février 2017	<b>16</b>

# VOTRE CONSEIL

## Le Conseil d'administration vous parle...

**Bonjour à toutes et tous,**

Si on peut dire « Ouf, 2016 est enfin terminée! », sur les plans national et international, il n'en reste pas moins que 2017 s'annonce, pour nous, au MIELS, une année encore bien chargée.

Mais d'abord, revenons sur les activités d'avant ou pendant les Fêtes.

Avant les Fêtes, le Conseil d'administration a donné le mandat au Comité exécutif d'engager une firme conseil en vue de mettre en œuvre un diagnostic organisationnel. C'est donc le conseil d'administration qui, par sa délégation au comité exécutif, donnera ses instructions à la firme conseil choisie; de même, les résultats du diagnostic ne seront communiqués qu'au conseil d'administration.

Mais qu'est-ce qu'un diagnostic organisationnel? Un diagnostic organisationnel est un outil d'analyse qui permet « une prise de recul pour évaluer l' "état de santé" d'une organisation telle qu'une entreprise [ou un organisme] et transmettre des recommandations afin d'améliorer l'efficacité du fonctionnement et l'efficience des activités [...] ». (Wikipédia)

En termes plus simples et plus imagés : la firme conseil choisie va prendre « une prise de sang » de l'organisme. À partir des résultats de l'analyse en question, elle fera des recommandations au conseil d'administration, et ce, afin d'assurer le développement et la pérennité de l'organisme.

Il sera donc question d'analyser, par exemple, l'ensemble des pratiques de l'organisme, sa gouvernance, ses outils et processus de gestion du travail, de gestion des ressources humaines et de communications. Pour ce faire, la firme conseil procédera d'abord à l'étude de la mission, des valeurs, des objectifs, de la structure de l'organisme, etc. Puis, plus concrètement, l'analyse se fera au moyen d'un questionnaire électronique et par des entrevues individuelles ou de groupes auprès d'employéEs, de membres et de bénévoles, le tout de façon totalement confidentielle et anonyme puisqu'aucun nom ne sera donné ou demandé par la firme lors des consultations. La démarche et l'échéancier du diagnostic seront planifiés après discussion entre le comité exécutif et la firme choisie. Nous souhaitons que ce diagnostic débute au début de février.

.....

Lors du brunch du 28 décembre, le comité des membres a servi près d'une quarantaine de repas dont le mets principal consistait en une « vraie tourtière » à la mode du Lac-Saint-Jean. Par la suite, des cadeaux, provenant de la Fondation Les P'tits Lutins, ont été remis au hasard des noms pigés. La salle Danielle-Lévesque avait été décorée, les couverts avaient été mis sur des tables colorées où se trouvaient de jolies clochettes à emporter après le repas. Tout cela, nous le devons au comité des membres, soit Robert, Michelle, Immaculata et Jocelyne. Au nom des membres, le conseil d'administration remercie sincèrement les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à l'organisation de ce repas rassembleur.

.....

Le comité sur le bénévolat débutera ses travaux dans les prochaines semaines. À suivre.

.....

Enfin, nous vous rappelons que le Fonds d'entraide MIELS-Québec est à votre disposition. *Cette politique veut couvrir les coûts reliés à des besoins ponctuels qui ne sont pas assumés autrement ni ailleurs, mais qui sont reliés directement à la déficience immunitaire en lien avec le VIH ou le sida.* Pour faire une demande, communiquez avec la coordonnatrice du secteur Entraide, Sonia Blouin.

.....

En terminant, nous souhaitons à chacune et chacun d'entre vous une Joyeuse Saint-Valentin remplie d'amour, d'amitié et d'harmonie!

Le Conseil d'administration  
par  
Jacques Ouellette, vice-président

# ACTUALITÉ

## Explorer les taux de suppression virale parmi les Autochtones qui commencent le TAR

En général, les chercheurs constatent des différences dans les taux de problèmes de santé chez les peuples autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis), par rapport à la population non autochtone du Canada. À titre d'exemple, notons que les Autochtones ont tendance à avoir des taux plus élevés de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de cancers et de blessures. Ces différences en matière de santé sont l'héritage du colonialisme et des nombreux siècles de déplacements et de discrimination d'ordre culturel, économique, social et politique que les Autochtones ont endurés. Étant donné ce contexte, il n'est pas étonnant que les études aient révélé des taux élevés de problèmes de santé mentale et de consommation de drogues/alcool parmi les Autochtones. Par conséquent, en tant que population, les Autochtones du Canada sont touchés cruellement par des infections virales comme le VIH et l'hépatite C.

[...]

### Détails de l'étude

L'équipe de recherche, qui incluait des membres autochtones, a passé en revue les données de santé recueillies auprès de personnes séropositives entre le 1er janvier 2000 et le 31 décembre 2012. Comme c'est le cas de toutes les études CANOC, les données recueillies et analysées ne contenaient aucune information susceptible de révéler l'identité d'un participant particulier. Les analyses ont porté sur des données recueillies par des cliniques ou lors d'études par observation menées en Colombie-Britannique, en Ontario et au Québec auprès de 7 086 personnes, dont 497 Autochtones.

[...]

### Résultats : suppression virologique

Au total, 89 % (5 890) des participants ont atteint une charge virale indétectable durant la première année d'utilisation du TAR.

Voici la répartition des personnes ayant une charge virale indétectable en fonction du groupe ethnoracial :

Autochtones : 54 %

Blancs : 77 %

Africains, Caribéens ou personnes d'ascendance noire : 80 %

Autres groupes ethnoraciaux : 84 %

En ce qui concerne les Autochtones par rapport aux autres groupes ethnoraciaux, les différences entre les proportions de personnes ayant atteint une charge virale indétectable étaient significatives du point de vue statistique.

---

*Pour en savoir plus visitez le site de CATIE.*

Source : <http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2017-01-12/explorer-les-taux-suppression-virale-parmi-les-autochtones-qui-commencent->

# À VENIR

## GRANDE CONFÉRENCE

### **Parlons des effets secondaires**

Malgré la mise en marché de nouveaux médicaments antirétroviraux et la simplification des options en matière de traitements, les effets secondaires font toujours partie du quotidien des personnes vivant avec le VIH. Et pourtant, on en parle très peu tant dans les milieux cliniques que dans le domaine de la recherche. Dans ce résumé, nous présenterons les résultats d'une étude qualitative sur l'expérience des effets secondaires. Cette présentation sera suivie d'une discussion animée qui abordera les impacts des effets secondaires sur les relations (i.e., intimes, amicales, familiales), le travail et les soins. Au plaisir de vous y retrouverez !

N.B. Cette conférence est réservée aux PVVIH

### **Conférencière invitée :**

**Marilou Gagnon**, Infirmière, PhD  
Professeure agrégée, Écoles des sciences infirmières,  
Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa

Date : **Judi 23 février** (buffet à 17h15)  
Lieu : Miels-Québec

Entrée gratuite – Souper offert sur place (maximum 30 personnes)

**Inscription obligatoire avant vendredi 20 février 2017**

Patrick Labbé, animateur à la vie communautaire  
Tél. (418) 649-1720 poste 111

### **Merci à nos partenaires financiers :**



# À VENIR

Soirée

**COUP DE Foudre**  
Inspirée du jeu télévisé Coup de foudre



**Pour qui:** les hommes qui aiment les hommes

**Où:** Bar St-Matthew's  
889 Côte Sainte-Geneviève

**Quand:** Samedi 11 février  
Dès 19 h !

Des prix de présence et de participation seront offerts.

Qui sait, peut-être que vous trouverez l'amour de votre vie!



Inscription avant le 3 février 2017

418-649-1232 poste 205

info@prisme.org



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

# PRÉVENTION

**Durant ses activités de dépistage d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), MIELS-Québec remarque régulièrement que certains hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH) éprouvent une peur importante de contracter une ITSS, principalement le VIH, bien qu'ils utilisent diverses stratégies de protection comme le port du condom, une prophylaxie préexposition (PrEP), le dépistage régulier, etc. Des intervenants et des pairs aidants de MIELS-Québec tentent de calmer leurs inquiétudes en les renseignant sur le sujet.**

« Ils ne seront jamais rassurés pour une raison ou une autre, explique François-Xavier Schmitz-Lacroix, intervenant HARSAH à MIELS-Québec. Parfois, cela va même les amener à adopter des comportements à risque, par exemple l'utilisation de désinfectant liquide pour se nettoyer leurs parties génitales après une relation sexuelle. En fait, ils vont plus irriter leurs muqueuses, ce qui paradoxalement accroîtra le risque de transmission. »

« Certains vont aussi pratiquer l'abstinence sexuelle à contrecœur. Au final, leur désir va devenir tellement important, qu'ils vont adopter des comportements à risque deux à trois mois après le début de leur abstinence sexuelle, parce qu'ils ne sont plus capables de contrôler leur désir. Par exemple, ils vont aller au sauna et accepter d'avoir une relation sexuelle non protégée, parce qu'ils veulent que ça se passe maintenant en raison d'une pulsion sexuelle trop grande. »

Certains vont se limiter à la masturbation, bien qu'ils souhaitent avoir du sexe anal. « Même avec le port du condom, la PrEP et le dépistage, ce n'est pas suffisant pour eux, parce qu'ils ont trop peur de contracter le VIH. »

Il mentionne aussi que « des gens sont souvent malheureux, bien qu'ils aient des rapports sexuels agréables, parce qu'ils éprouvent trop d'anxiété à contracter le VIH ». Il rapporte que certains se rendent souvent à l'urgence pour avoir une prophylaxie post-exposition au VIH.

## **Effet anxiogène de la crise du sida et des campagnes de sensibilisation**

Cet intervenant de MIELS-Québec souligne que certaines personnes qui ont vécu la crise du sida des années 1980 et certaines campagnes de sensibilisation sur la prévention du VIH-sida ont peut-être développé une « crainte exagérée » de contracter le VIH.

Il fait remarquer que MIELS-Québec a d'ailleurs changé sa façon de sensibiliser les gens à adopter des stratégies de protection. « Avec notre campagne Sexe au menu présentée lors de la dernière Fête Arc-en-ciel de Québec, nous voulions propager l'idée que la sexualité peut être agréable, même si on se protège. »

## **Sondage sur l'opportunité de créer un nouveau service d'aide**

Pour venir en aide à ces hommes, MIELS-Québec voudrait leur offrir du soutien individuel ou en groupe. L'accompagnement se ferait par un intervenant de MIELS-Québec ou un pair aidant ayant reçu une formation. La personne pourrait aussi être orientée vers un psychologue.

Pour évaluer l'intérêt des gens, notamment le type de soutien désiré, cet organisme communautaire mène un sondage anonyme et confidentiel en ligne. « Nous voulons voir s'il y a une masse critique de gens qui vivent ce genre de situations à qui nous pourrions offrir ce genre de services », indique l'intervenant de MIELS-Québec.

Prenez donc une minute pour répondre aux quatre questions du sondage à l'adresse suivante : <https://fr.surveymonkey.com/r/9B77F86>. MIELS-Québec fera tirer parmi les répondants un chèque-cadeau de 25 \$ de la boutique Leelove sur la rue Saint-Jean.

Article de Éric Whittom

Publié en ligne le 18 décembre 2016, <http://www.fugues.com/>

Publication physique dans *Fugues janvier 2017*, page 078

# Astrologie

Du 20 janvier au 19 février

## VERSEAU

Le Verseau est sans cesse en quête d'indépendance. Il aspire à se détacher de son milieu et des principes qui lui ont été inculqués pour planter ses propres racines, créer ses propres valeurs et affirmer sa liberté de penser et d'agir. Il est capable de s'adapter à toutes les situations. Original, non conformiste, opportuniste, curieux, changeant il est aussi parfois imprévisible.



# Groupes de pairs

## BONJOUR GROUPE DE FEMMES!

Pour souligner la **St-Valentin** nous ferons un atelier de fabrication de **chocolats**. L'activité aura lieu le **vendredi 10 février à partir de 13h00**. Vous devez apporter un contenant pour mettre vos chocolats.

Veillez svp me confirmer votre présence **avant le 8 février**

Au plaisir de vous rencontrer!

**Laurence De Angelis** (en remplacement temporaire de Marilyn)  
418 649 1720 poste 213  
intpsycho@miels.org



# Groupes de pairs

Chers Aventuriers,



Vu la grande popularité de cette activité l'an dernier, il nous fait plaisir de vous annoncer que l'aventure sera de retour pour cette sortie du mois de Février, car nous allons faire une randonnée de raquette dans le domaine de M. Robert B. qui se situe dans la belle région de St-Basile (45 min de Qc)

**Le départ se fera de MIELS à 9h30 le jeudi 9 février 2017.**

Nous allons savourez un bon repas mijoté par Robert.

**Le coût de l'activité est de 5,00 \$.**

Voici la pensée positive du mois:

*« Beau temps, mauvais temps, l'amour est à l'honneur. Dire à un enfant qu'on l'aime, doit venir du cœur. Il en est de même pour les grands. En cette journée de St Valentin, je vous offre mon cœur. Avec amitié et rempli de bonheur. »*

Normand Bilodeau  
418-649-1720, poste 113  
intervenantsprojets@miels.org



# Groupes de pairs

**Bonjour aux membres du groupe des communautés culturelles.**

Un petit rappel pour ne pas oublier de vous inscrire à votre prochaine activité qui aura lieu **samedi le 28 janvier 2017 à 11h30** au restaurant « **Le Buffet des Continents** » au 4250, 1<sup>ère</sup> Avenue, Suite 26, galeries Charlesbourg.

Merci de confirmer votre présence d'ici le 25 janvier.



Pour plus d'information et pour vous inscrire :

Normand Bilodeau  
418-649-1720 poste 113  
intervenantprojets@miels.org

# REMERCIEMENT

Un énorme merci à Monsieur André Villeneuve pour son appui à l'endroit de la Banque Alimentaire par l'entremise de son don d'un montant de 3 000 \$! L'équipe du MIELS-Québec tenait à souligner sa générosité ainsi que son appui à la cause.



Martin Masson, président (à gauche) avec André Villeneuve, pharmacien (à droite)

# Vieillissement

## La dépression chez les adultes plus âgés — Vous n’êtes pas seul! (2)

### Vous pensez souffrir de dépression?

Obtenez de l’aide d’un expert en santé! C’est important. Vous n’avez pas de médecin de famille? Il y a d’autres options : allez à une clinique sans rendez-vous, à l’hôpital, à la pharmacie ou à un autre centre de santé local.

### Comment la dépression est-elle diagnostiquée?

Pour déterminer si vous souffrez de dépression, votre médecin procédera sans doute comme suit :

- Il vous parlera de vos pensées et de vos sentiments pour comprendre ce qui se passe dans votre vie.
- Il vous fera subir un examen physique ou des tests pour écarter d’autres problèmes. Les membres de la famille remarquent souvent les changements d’humeur ou de comportement de leurs proches. Songez à demander à quelqu’un de vous accompagner comme source de soutien.

### Tirez pleinement parti de votre visite chez le médecin

La dépression est une maladie comme nulle autre. Dites à votre médecin comment vous vous sentez. Le fait de parler à un expert médical représente une étape importante pour obtenir de l’aide et mieux vous sentir.

### TRUCS :

- Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner.
- Apportez votre liste aide-mémoire et d’autres notes sur votre état de santé.
- Expliquez vos symptômes qui ressemblent à ceux de la dépression.
- Obtenez plus de renseignements sur la dépression.
- Demandez le nom de conseillers et de thérapeutes dans votre collectivité.
- Prenez un rendez-vous de suivi peu de temps après.

### Avant votre rendez-vous, réfléchissez à ce qui suit :

Quand ces sentiments se sont-ils manifestés?

Se sont-ils aggravés?

Y a-t-il des moments où vous vous portez mieux?

Référence : <http://www1.shoppersdrugmart.ca/fr/health-and-pharmacy/health/la-depression-chez-les-adultes-plus-ages-vous-netes-pas-seul/63892/3>

# 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.

*Repose toi bien*



## 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 Chantale Labbé, infirmières, poste 221**

**Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir  
Poste 223**

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

**Richard Payant et Gilles Bisson  
Intervenants de fin de semaine, Poste 223**

**Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois,  
France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard, 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

## LE GROUPE D'ACHAT AURA LIEU LE 6 FÉVRIER

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

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



Important : La prochaine date limite pour la commande de La Baratte est le: **27 février**

# Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



### Horaire d'automne:

La banque aura lieu le 20,21,22 et 23 février  
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**.*

<b>Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida</b> 625, Avenue Chouinard, Québec Qc G1S 3E3		Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: couriel @MIELS.ORG	
Administration	Poste	Milieu de Vie	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
<b>Prévention</b> , 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	<b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	
François-Xavier Schmitz-Lacroix, Intervenant HARSAH, info@prisme.org	205	Kathy Dubé, coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	222
Justine Bélanger, Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Suzanne et Chantale 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	Patrick Labbé Animateur 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, Intervenant projets intervenantprojets@miels.org	113	Comité des membres cdm@miels.org	114
Pier-Ann Roy, Intervenante stagiaire stagiaireentraide@miels.org	154		
Ligne INFOS-VIH : (418-649-0788)	271	Rendez-vous pour un dépistage	272
<b>Sidus Express</b> <b>Conception et mise en page :</b> Patrick Labbé <b>Correction :</b> Patrick Labbé		<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>	
<b>Date de la prochaine tombée: 13 février 2017</b>			

# Notes



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

# Février 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
			1 Moisson	2	3	4
5	6 Groupe	7	8 Moisson	9	10 Popeye	11
	d'achats			<b>Groupe Aventuriers</b>	<b>Groupe de femmes</b>	
12	13	14	15 Moisson	16	17 Glouton	18
19	20	21	22 Moisson	23 Dinner comm.	24 Astérix	25
	*** BANQUE ALIMENTAIRE ***					
26	27	28				
	Baratte					

1er février : Semaine du développement international  
12 février : Semaine de la relève coopérative