

MOT DE LA DIRECTION

Journée mondiale : les personnes vivant avec le VIH prennent la parole.

Dans les premières années du VIH-sida jusqu'à l'arrivée de la trithérapie, les personnes atteintes du sida étaient visibles sur la place publique et dans les médias. Rappelons-nous qu'un diagnostic positif au VIH signifiait, à une époque pas si lointaine, une mort certaine à plus ou moins brève échéance. Ces personnes avaient donc moins à craindre les impacts sur leur vie professionnelle puisque la maladie les retranchait presque automatiquement du marché du travail.

Plusieurs hommes et femmes de Québec ont pris la parole durant ces années pour informer, sensibiliser et éduquer la population à la réalité du VIH-sida, s'efforçant de combattre les préjugés. Nous leur devons beaucoup pour avoir osé se dévoiler, passant outre les commentaires blessants et le rejet parfois même de proches.

Avec l'arrivée de la trithérapie, l'avenir reprenait son sens pour les personnes porteuses du VIH. Non seulement y avait-il un avenir possible, mais également une vie active envisageable. Tant mieux et formidable ! Pour éviter d'être étiqueté, stigmatisé, rejeté, le silence et le secret se sont installés, le dévoilement public ne représente plus une option. Ainsi, certaines personnalités publiques acceptent, occasionnellement, de porter la cause du VIH-sida publiquement. Les employés des organismes, parfois accompagnés par des PVVIH sous le couvert de l'anonymat, ont pris la place dans les médias.

Rien ne peut remplacer la parole prise par une personne vivant avec le VIH pour atteindre les pairs et la population. Nous en avons la preuve à chaque fois qu'une PVVIH témoigne dans le cadre des VIH-101 dispensés dans différents milieux.

Cette année, la COCQ-sida innove. Les porte-parole de la campagne sont des PVVIH. Nous les verrons sur des affiches, dans des clips sur Internet, dans les conférences de presse. Le VIH-sida aura un visage dans la région de Québec et en cela, je salue l'audace et le courage du président du MIELS-Québec.

MIELS-Québec tentera dans les prochains mois et par différents moyens d'impliquer les personnes vivant avec le VIH-sida dans les différentes actions portées par l'organisme. Nous pensons autant à la façon de rejoindre les PVVIH de la région que pour faire passer les messages de prévention ou la lutte aux préjugés.

Merci pour votre implication, quelle qu'elle soit, elle fait la différence n'en doutez jamais.

Thérèse



Ce numéro de décembre 2012

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LECTEURS	2
ENTRAIDE	4
PRÉVENTION	7
COORDONNÉES	8

Parution: 19e de la 20e année

Connaissez-vous "L'examen du docteur Phil" ?

Il comporte 10 questions très simples.

Alors... Prenez votre crayon et notez vos réponses.

Numérotez vos réponses de 1 à 10 + la lettre correspondante.

1- Quelque chose vous amuse vraiment...

Vous réagissez avec...

- a) un grand rire d'appréciation
- b) un rire, mais pas trop fort
- c) un grand sourire
- d) un petit sourire

2. D'habitude, vous marchez...

- a) assez rapidement en faisant de grands pas
- b) assez rapidement à petits pas
- c) moins rapidement, tête haute, les yeux ouverts sur tout ce qui se passe
- d) plus lentement, tête inclinée vers le bas
- e) très lentement

3. Quelle est votre couleur préférée ?

- a) rouge ou orange
- b) noir
- c) jaune ou bleu horizon
- d) vert
- e) bleu foncé ou pourpre
- f) blanc
- g) brun ou gris

4. Quand vous êtes détendu, est-vous assis...

- a) les genoux pliés, les jambes correctement l'une contre l'autre
- b) les jambes croisées
- c) les jambes allongées ou droites
- d) une jambe repliée en dessous de vous

5. Quand vous sentez-vous le mieux ?

- a) le matin
- b) l'après-midi et le soir
- c) tard le soir ou la nuit

6. Lors d'une fête ou un événement social, vous...

- a) faites une entrée bruyante... Pour que tout le monde vous remarque
- b) faites une entrée calme, cherchant quelqu'un que vous reconnaissez
- c) faites une entrée discrète, ne voulant pas être remarqué

7. Vous travaillez dans une intense concentration... Et quelqu'un vous interrompt...

- a) vous appréciez ce moment
- b) vous êtes extrêmement irrité
- c) vous variez entre ces deux extrêmes

8. Parlant avec quelqu'un (ou plusieurs personnes), vous...

- a) êtes debout, les bras pliés sur la poitrine
- b) vous avez les mains jointes
- c) vous avez une, où les deux mains, sur les hanches ou dans vos poches
- d) vous touchez la personne avec laquelle vous parlez
- e) vous jouez avec votre oreille, touchez votre menton, ou vos cheveux.

9. Dans votre lit, juste avant de vous endormir, vous êtes couché...

- a) étendu sur le dos
- b) étendu sur le ventre
- c) sur le côté, légèrement courbé
- d) la tête sur un bras
- e) la tête sous les couvertures

10. Dans vos rêves, vous êtes souvent en train de...

- a) tomber
- b) vous battre, lutter, résister
- c) chercher quelqu'un ou quelque chose
- d) de flotter ou de prendre un envol
- e) habituellement vous ne rêvez pas

Maintenant, additionnez vos points...

- 1. (a) 6 (b) 4 © 3 (d) 5
- 2. (a) 6 (b) 4 © 7 (d) 2 (e) 1
- 3. (a) 6 (b) 7 © 5 (d) 4 (e) 3 (f) 2 (g) 1
- 4. (a) 4 (b) 6 © 2 (d) 1
- 5. (a) 2 (b) 4 © 6
- 6. (a) 6 (b) 4 © 2
- 7. (a) 6 (b) 2 © 4
- 8. (a) 4 (b) 2 © 5 (d) 7 (e) 6
- 9. (a) 7 (b) 6 © 4 (d) 2 (e) 1
- 10. (a) 4 (b) 2 © 3 (d) 5 (e) 6 (f) 1

Interprétation de vos résultats page suivante

Il existe six "personnalités" différentes selon votre pointage

PLUS DE 60 POINTS

Les autres vous voient comme quelqu'un d'un peu susceptible. On vous considère orgueilleux, individualiste et qui aime avoir le contrôle. Certains pourraient vous admirer ou vouloir être comme vous. Les gens peuvent hésiter avant de se rapprocher de vous.

Entre 60 et 51 points

Vous êtes considéré comme étant une personne étonnante, avec un bon sens d'adaptation, plutôt impulsive. Vous êtes un meneur naturel, quelqu'un qui prends des décisions rapidement, mais pas toujours les bonnes. On vous considère aventureux, quelqu'un qui essaierait tout au moins une fois, comme quelqu'un qui prends des risques et qui aime l'aventure. On aime être avec vous parce que ça bouge.

Entre 50 et 41 points

Vous êtes d'une fraîcheur vivante et charmante, une personne amusante, pratique, et toujours intéressante. Vous êtes toujours au centre de l'attention des autres, mais suffisamment équilibrée. Vous êtes vu comme étant une personne géniale qui aime tout le monde, comme quelqu'un qui fait plaisir à son entourage et n'hésite pas à rendre service aux autres.

Entre 40 et 31 points

On vous considère comme étant très sensible, diplomate, prudent et pratique. Vous êtes astucieux, doué, talentueux mais modeste. Vous ne vous faites pas d'amis rapidement ou facilement, mais vous êtes d'une grande loyauté envers vos propres amis. Vous leurs demandez cette même loyauté. Ceux qui vous connaissent bien savent que votre fidélité envers vos amis est très grande. Parallèlement, si cette loyauté était trahie, ce serait, pour vous, impardonnable.

Entre 30 et 21 points

Vos amis vous considèrent comme étant assidu et pointilleux. On vous perçoit comme étant quelqu'un de très prudent, extrêmement soigneux, lent et persévèrent. Ce serait à leur grande surprise que vous feriez quelque chose d'impulsif ou sous l'impulsion du moment. On s'attend à ce que vous examiniez tout de très près, très soigneusement et sur tous les angles avant de prendre une décision. On pense que cette façon de réagir est due à votre nature prudente.

EN DESSOUS DE 21 POINTS

Le gens vous voient comme étant timide, nerveux, indécis, quelqu'un qui apprécie la compagnie des autres pour les aider à prendre des décisions et qui ne s'engage pas facilement. Vous êtes considéré comme étant quelqu'un qui s'inquiète facilement.

Le but de ce petit test est de s'amuser!!!

Recette de « GUISO DE LENTEJAS »

-pour 5 - 6 personnes

Ingrédients

- 1 ½ lb de lentilles
- 2 oignons
- ½ lb de bacon
- 3 saucisses italiennes douces
- 1 ½ lb de viande (bœuf)
- 8 patates
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 ou 4 feuilles de laurier
- Sel et poivre

Recette offerte par Sandra R.

Laisser tremper les lentilles dans une casserole une demi-heure avec beaucoup d'eau (ils vont se gonfler un peu et absorber presque toute l'eau)

Pendant ce temps, couper tous les autres ingrédients : les oignons finement hachés, le bacon en petites bandes, les saucisses en rondelles et la viande en petits cubes.

Après le trempage des lentilles, on les change d'eau et dans un chaudron on les mets à cuire à partir d'eau froide. Quand ça commence à bouillir, éteindre le feu.

Avec l'huile on fait « sauter » les oignons, les viandes et les patates en cubes jusqu'à ce que ce soit bien doré.

Ajouter les lentilles avec l'eau de cuisson et laisser mijoter. Ajouter les feuilles de laurier ainsi que le sel et poivre, laisser à feu doux pendant 15 ou 20 minutes.

Éteindre le feu et laisser reposer une quinzaine de minutes de plus.

Bon appétit!!!!

Groupes affinitaires

Le MIELS vous offre l'opportunité de former des groupes de membres ayant une ou des caractéristiques en commun. Ces groupes se réunissent une fois par mois pour faire des activités, des sorties, pour socialiser entre pairs. Présentement, ils y a trois groupes affinitaires au MIELS soit, le groupe de femmes, le groupe de jeunes et le groupe d'hommes vivant avec le VIH depuis plus de 15 ans. Chaque groupe dispose d'un budget annuel qu'il dépense selon les activités choisies. Nous vous offrons l'occasion de créer de nouveaux groupes affinitaires. Par exemple, un groupe de travailleurs, un groupe d'hommes, un groupe des communautés culturelles, etc.

Pour partager votre idée ou pour plus d'informations vous pouvez communiquer avec Isabelle au poste 111.

SOUPER DE NOËL - GROUPE DE FEMMES

Bonne nouvelle! Le traditionnel souper de Noël du groupe de femmes est de retour! L'an dernier, nous étions nombreuses à souligner l'arrivée du temps des fêtes et ce fut un moment mémorable pour toutes les femmes présentes. Cette rencontre est une excellente occasion de partage et de discussion.

Le souper de Noël aura lieu le **mercredi 19 décembre**. Le choix du restaurant reste à confirmer donc si vous avez des suggestions à faire n'hésitez pas à me contacter. Soyez des nôtres car le plaisir et les rires seront assurément au rendez-vous.

Sonia

**N
O
U
V
E
A
U**

Un Groupe d'hommes avec un vécu VIH de 15 ans et plus s'est créé au MIELS-Québec.

Vous êtes intéressé à participer à des sorties culturelles, sociales ou activités sportives?

Notre première sortie a eu lieu au Musée des Beaux-arts de Québec avec un bon repas partagé au restaurant.

Communiquez avec Normand au poste # 113 pour prendre plus d'infos.

Je suis à l'écoute si vous avez des demandes, des souhaits divers concernant le groupe car, il doit répondre à VOS BESOINS.

Groupe de Jeunes

Rencontres entre jeunes PVVIH, âgés entre 18 et 35 ans, pour discussions, activités, sorties entre pairs.

Pour plus d'informations, contactez Caroline poste 223



Fonctionnement de la distribution de Moisson-Québec

Chaque semaine, MIELS-Québec offre aux membres ayant un revenu inférieur à **20 000\$**, l'opportunité de venir chercher de l'aide alimentaire. La distribution de la moisson se fait tous les mercredi. **Nous demandons aux membres d'être présents à 10h**. Chaque membre pige un numéro qui détermine son ordre de passage. À tour de rôle, les membres, accompagnés d'un bénévole, peuvent choisir les denrées qui composeront leur aide alimentaire. La moisson se distribue de 10h30 à 12h et de 13h à 15h30. Tous les membres présents pour la pige reçoivent leur moisson avant 14h30. Il vous est possible de mettre votre nom à la fin de la liste si vous arrivez plus tard en journée. Il vous est également possible de venir chercher de l'aide alimentaire jeudi de 9h30 à 15h30.

Si vous avez besoin d'aide alimentaire, mais que vous ne pouvez être présent lors de la pige le mercredi matin, des bénévoles peuvent faire une boîte pour vous. Vous devez obligatoirement téléphoner au 418-647-1720 poste 111, le mercredi avant 10h. Vous devrez alors venir récupérer votre boîte avant le vendredi matin. **Ce service est offert seulement pour :**

- Les membres qui travaillent ou vont à l'école dans la journée du mercredi
- Les membres qui ont un rendez-vous médical (un billet médical est exigé)
- Les membres pour qui l'état de santé ne permet pas d'être présents.

Afin de maintenir ce service d'aide alimentaire, nous avons un grand besoin de bénévoles. En plus des bénévoles présents le mercredi pour la distribution, nous avons besoin de bénévoles pour l'arrivée de la moisson tous les mardi. Les bénévoles du mardi sont responsables de décharger le camion et de classer la moisson afin de faciliter sa distribution le jour suivant. Une feuille d'inscription est affichée sur le babillard de la cuisine et vous pouvez vous inscrire par téléphone également au poste 111.

BANQUE ALIMENTAIRE

La banque alimentaire de décembre aura lieu du **lundi 17 au jeudi 20** inclusivement, de 10h30 à 15h30. Ce sera un mois avec un **bon supplémentaire**; le coût sera donc de 11\$ pour un achat de 20\$ en denrées et 30\$ en bons d'achats. Pour les familles, le coût sera de 13\$ pour un achat de 20\$ en denrées et de 40\$ en bons d'achats. Si vous ne pouvez vous présenter dans le cadre de l'horaire indiqué, vous devez obligatoirement prendre une entente avec le responsable, Michel Desgagnés, avant 15h30 le dernier jour de la banque au 418-649-1720 au poste 103.

Rappel : Vous pouvez aussi payer à l'avance au début du mois en payant votre contribution auprès de l'adjointe administrative, Sandra Rodriguez.

Le comité de la banque alimentaire.



PARTY DE NOËL

Votre party de Noël 2012 aura lieu le **lundi 10 décembre** au bar **LE DRAGUE**, de 17h à

Party, bouffe, animation, spectacles, surprises et surtout du plaisir seront au rendez-vous!

Inscrivez-vous d'ici le 5 décembre pour qu'il ne manque rien pour ce party! Vous pouvez également y inscrire un invité.

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 Isabelle au poste 111 ou à Damien. Merci!

On vous attend en grand nombre!!

Le comité organisateur du Party de Noël



BRUNCH DE NOËL



28 décembre 2012

11h00 à 14h00

5\$ par personne

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\$ Il y aura quelques surprises pour les adultes aussi!

L'inscription est obligatoire avant le 21 décembre auprès de Isabelle au poste 111.

Joyeux Noël

Noël nous réserve des surprises de toutes sortes. Que ce soit de belles paroles, des amis à la porte, une belle soirée tranquille ou une petite pensée. Que ce Noël soit rempli de joie!



Meilleurs Vœux, de la part de toute l'équipe du MIELS-Québec



L'équipe de la Prévention tient à remercier certains membres de leur contribution en faisant la promotion des ateliers de sensibilisation « VIH-101 » dans les autres milieux qu'ils côtoient, tels que les organismes communautaires, établissements d'enseignement, milieux médicaux et autres.

Ce faisant, vous jouez un rôle important dans la liaison entre différentes communautés et MIELS-Québec. Ce petit geste a de grandes répercussions à court, moyen et long terme sur les informations véhiculées dans notre société, sur ce qu'est réellement le VIH, ses modes de transmission, le dépistage, etc.

De plus, cela permet de briser les mythes et généralités qui sont souvent synonymes de peurs et de discrimination.

L'équipe de la prévention est là pour vous!

Vanessa, Kathy, Pier-Luc, Maryane, Priscilla et Yvan tenons à vous rappeler que vous êtes toujours les bienvenus pour faire appel à nous.

Vanessa	Kathy	Pier-Luc	Maryane	Priscilla	Yvan
Int. logement	Int. milieu	Int. « HARSAH »	Int. jeunesse	Int. stagiaire	Coordo

Que ce soit pour échanger ou obtenir de l'aide 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) ou du sécurisexe, des condoms et du lubrifiant, des difficultés liées au logement ou pour les possibilités de s'impliquer dans la prévention, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Il nous fera toujours plaisir de vous accueillir et de vous appuyer.

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3	Tél. : 418 649-1720 Télé. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG
Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	Poste 114 @ : cppvvih@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@
MARYANE TREMBLAY Intervenant PROJETS JEUNESSE + LATEX MUR À MUR	204 BRIGADE@
PIER-LUC CHOUINARD INTERVENANT HARSAH	205 <u>INFO @PRISME.ORG</u>
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN Intervenante Stagiaire	207 STAGEPREVENTION@
VANESSA FRADETTE Intervenante de milieu-logement	224 INTMILIEULOGE@

Sidus Express	Prénoms
CUEILLETTE DES TEXTES	ISABELLE
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David
CALENDRIER ET ASSEMBLAGE	DANIELLE
GRAPHIE ET MISE EN PAGE	ISABELLE

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 Infirmière communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	213 INTPSYCHO@
ISABELLE BOUDREAU Intervenante communautaire	111 INTVIECOMM@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
GILLES BISSON PAMF (Aide à la médication)	150 PAMF@
JESSIE GRAVEL STAGIAIRE ENTRAIDE	154 STAGIAIREENTRAIDE@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPROJETS@

**PROCHAINE DATE DE TOMBÉE:
17 DÉCEMBRE 2012**