

MOT DE LA DIRECTION

Donner du temps, c'est précieux !

La semaine du 21 au 27 avril est la semaine de **l'action bénévole**, un principe bien connu au sein de notre organisme.

Peu importe le secteur auquel on peut penser, le domaine d'intervention ou d'action, partout on y retrouve des bénévoles. Du conseil d'administration à l'achat de denrées pour la banque alimentaire en passant par la préparation de repas, le ménage, les témoignages, l'accueil, l'autofinancement, l'accompagnement, le soutien entre pairs et ainsi de suite, il y en a pour tous les goûts. Toute personne a quelque chose dont elle peut faire bénéficier les autres et celles qui en ont fait l'expérience se disent récompensées.

Je souhaite que MIELS-Québec puisse toujours compter sur des personnes qui donnent d'elles-mêmes pour le mieux-être collectif.

On dit que les remerciements sont le salaire des bénévoles, alors soyez remerciés des milliers de fois pour toutes vos contributions et implications. Certaines actions sont plus visibles ou régulières, d'autres se font dans la plus grande discrétion ou de façon très ponctuelle mais dans tous les cas, chaque geste compte. La semaine de l'action bénévole, c'est l'une des occasions de dire merci, c'est la semaine de la paye !

« Si on payait mieux les bénévoles, ça donnerait peut-être envie à plus de gens de travailler gratuitement. » (Philippe Geluck)

Mille mercis à chacun de vous !

Thérèse



Ce numéro de mai 2013

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LECTEURS	3
ENTRAIDE	5
PRÉVENTION	9
COORDONNÉES	12

Chers collègues,

Je tiens par la présente à vous remercier pour les magnifiques moments que nous avons passé, pour votre bonne humeur, votre gentillesse et tout pendant ces quatre mois dans cet établissement.

Cela a été à la fois de grands moments d'émotions, et aussi d'apprentissages pour moi.

Je me souviendrai longtemps de toutes ces heures de travail ensemble et je vous souhaite beaucoup de bonheur dans le futur.

Un grand MERCI à tous encore une fois.

Patricia Coca

Dates à retenir :

26 mai 2013 : Encan au Drague et tirage au profit de la PAMF

3 juin 2013 : Récital donné par notre président, Donald Careau, à l'occasion de ses 60 ans et tous les profits seront versés au MIELS-Québec.

11 juin 2013 : Assemblée générale annuelle avec l'élection de membres au Conseil d'administration et au Comité permanent des personnes vivant avec le VIH-sida pour lequel le CA vous proposera une nouvelle formule. Seuls les membres en règle ont le droit de voter.



Nous tenons à remercier les propriétaires de la pharmacie Brunet (rue St-Joseph) pour un don de 500 \$ fait à la PAMF. Merci à Louis pour ses démarches ayant menées à ce beau résultat!

Savez vous que les chats sont des guérisseurs et qu'ils ont une mission dans notre vie?

Est-ce que vous avez l'impression que les chats ne font qu'être paresseux, manger et dormir? Apprenez-en un peu plus sur leur mission. La plupart des gens pensent que les chats ne font rien, sont paresseux et qu'ils ne font que manger et dormir. La vérité est toute autre !

Saviez-vous que les chats ont une mission dans notre vie ? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant de gens ont des chats de nos jours; bien plus que le nombre de personnes ayant des chiens ? Voici quelques données que vous devez connaître sur la vie secrète des chats.

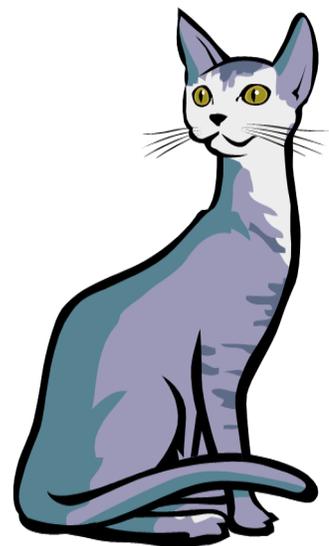
Tous les chats ont le pouvoir de supprimer les énergies négatives accumulées dans notre corps. Quand nous dormons, ils absorbent ces énergies . S'il y a plusieurs personnes dans une famille, et seulement un chat, il peut absorber à lui seul la quantité excessive d'énergie négative produite par plusieurs personnes. Quand ils dorment, le corps des chats se libère de la négativité qu'il a éliminée en nous et qu'il a pris sur lui..... c'est en grande partie pour cette raison qu'ils dorment beaucoup, ils se purgent. C'est bien d'avoir plus d'un chat à la maison afin que la charge soit répartie entre eux. Ils nous protègent également pendant la nuit afin qu'aucun esprit indésirable ne vienne parasiter notre maison pendant que nous dormons. C'est une des raisons pour laquelle ils viennent dormir à nos côtés sur notre lit . Si quelqu'un vient à la maison et que les chats sentent que cette personne est malveillante, les chats nous entourent afin de nous mettre en garde et nous protéger. Si un chat errant entre dans votre maison et qu'il l'adopte comme étant sa maison, c'est parce que vous avez besoin d'un chat à ce moment particulier de votre vie. Les chats errants se portent volontaires pour vous venir en aide. Ils ont quelque chose à vous apporter.....Il n'y a pas de hasard...

Les chats sont des guérisseurs. À l'époque de l'Atlantide, les guérisseurs utilisaient des cristaux dans leur travail. Les cristaux étaient utilisés comme canaux d'énergie pour la guérison. Ce que font un peu les chats à leur façon.

Les chats sont d'adorables créatures et aiment leurs maîtres par-dessus tout, même s'ils ont une façon différente d'aimer ...mais qui est toute aussi profonde et vraie. Ils sont des grands amis et des bons compagnons de vie ! Ils sont doux, affectueux et fidèles pour peu qu'on les respecte !

Souvenez-vous... ne chassez pas un chat qui croise votre chemin.... il porte un message précis à un moment particulier de votre vie.... sachez l'observer et être à son écoute, il recèle des trésors cachés qui vous sont destinés même si vous ne le comprenez pas toujours tout de suite....

Texte proposé par Lucie B.



Vieillir

Selon la tradition populaire gaie, « rien n'est plus attristant qu'une vieille "sacoché" ». Pour les hommes jeunes qui profitent entièrement de leur orientation sexuelle, la perspective de vieillir et de devenir laid et seul génère beaucoup d'anxiété; ils s'étudient nerveusement dans leurs miroirs pour voir s'ils n'ont pas de rides et voient la venue de chaque nouvel anniversaire avec terreur.

La vérité est très différente de ce stéréotype. Des études ont en effet démontré que les hommes gais âgés sont plus souvent plus heureux et mieux adaptés à la vie que les jeunes gais (ce qui peut être la raison pour laquelle beaucoup de jeunes gens préfèrent des personnes mûres). Un homme âgé se connaît lui-même davantage, s'est construit un cercle d'amis et a réussi sa carrière. Apparemment, la connaissance de soi, l'amitié et le succès compensent pour les changements physiques qui surviennent avec l'âge.

Quand des hommes jeunes veulent se tourmenter sur leur chances de bonheur dans la cinquantaine ou la soixantaine, ils regardent un vieil homme visiblement troublé qui déambule dans la rue ou dans un bain sauna et se disent: « c'est ainsi que je serai à son âge ». Ce dont ils ne se rendent pas compte, c'est que l'homme qu'ils ont choisi comme exemple a probablement toujours été malheureux, même quand il avait vingt ou trente ans. Les hommes gais plus âgés bien adaptés sont aussi moins visibles dans les zones de combat gaies.

Un homme gai âgé qui a réussi dans la vie sait ce qu'il a à offrir n'est pas évident dans les lieux de rencontre publics. Il n'a peut-être pas l'air aussi fringant que lorsqu'il avait vingt ans, mais il sait qu'il est devenu plus sûr de lui-même, plus honnête, plus intéressé et intéressant. Ces qualités ne se manifestent pas dans une pièce pleine d'étrangers, mais elles se manifestent socialement, pendant des repas ou des rencontres. Bien sûr, ce que les gais plus jeunes ne comprennent pas, c'est qu'un homme plus âgé est moins frénétique de se vendre au premier acheteur. Des plaisirs domestiques plus paisibles ont remplacé l'excitation frénétique des nuits passées dans une discothèque ou dans la poursuite tortueuse d'un partenaire d'une nuit de bar en bar. La chasse aux partenaires peut garder son allure pour un homme gai, mais celui-ci sait généralement mener celle-ci avec plus de patience et même plus de plaisir et, s'il est sage, il achève celle-ci sur son propre domaine.

Qu'ils soient gais ou hétérosexuels, les hommes âgés retiennent presque toujours leurs désirs et leur expertise sexuels. Ce qu'ils ont pu perdre en fermeté des muscles ou en douceur de peau, ils l'ont regagné en technique, en versatilité et en prolixité sexuelle. Qui plus est, la diminution légère des appétits sexuels qu'ils expérimentent les fait se sentir, paradoxalement, plus en contrôle d'eux-mêmes. Les hommes jeunes sont souvent si affamés sexuellement qu'ils perdent beaucoup trop de temps à vouloir coucher avec quelqu'un à tout prix et passent des heures sans nombre avec des gens qu'ils peuvent désirer mais qu'ils n'aiment pas, tandis que les hommes plus vieux peuvent contrôler leurs désirs et choisir leurs partenaires avec plus de soin.

Texte proposé par André Bélanger.

****Rappel****Rappel****IMPORTANT****Rappel****Rappel****

RENOUVELLEMENT DE VOTRE MEMBERSHIP (2013)

Le temps de renouveler votre statut de membre est maintenant arrivé. Par préoccupation environnementale, nous n'enversons pas de formulaire de renouvellement par la poste si vous recevez déjà le SIDUS (par la poste ou par courriel) ou les envois généraux par courriel.

Que devez-vous faire pour renouveler votre membership?

Payer votre cotisation annuelle (un minimum de 5\$ est suggéré) et nous informer de tous changements de coordonnées (adresse, téléphone);

Si vous utilisez les services du MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire, aide à la médication), vous devez présenter une des preuves de revenu suivantes: Avis de cotisation 2012 **OU** pour les personnes à l'aide sociale, l'avis de dépôt mensuel qui accompagne le carnet de réclamations.

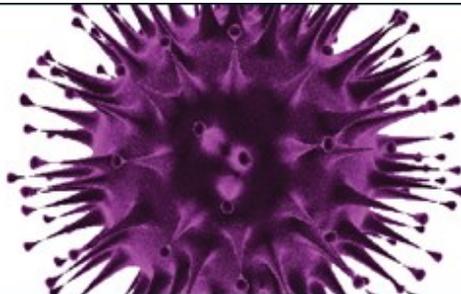
Prenez note qu'il est possible de nous faire parvenir votre preuve de revenu par télécopieur au 418-649-1256 (à l'attention de Gilles) Vous pouvez faire votre renouvellement de membership en personne auprès de Gilles, Isabelle, Louis-David ou Sonia.

Le 11 juin 2013 est la date limite pour renouveler votre membership si vous voulez avoir le droit de vote à l'AGA du MIELS-Québec.

Prenez note que les membres ayant une nouvelle situation financière, et qui par conséquent changeront de groupe (A-B-C), verront les modifications appliquées à compter du 1er juillet 2013.

Merci et bon printemps!

**Combattez
le virus Web
de l'homophobie**



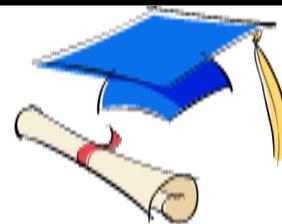
**dans Internet
et les médias sociaux**

17 mai Journée internationale
contre l'homophobie

www.homophobie.org

Bonjour!

Toute bonne chose a une fin dit-on! Et oui, c'est l'approche de la fin de mon stage au MIELS-Québec. Le 26 avril est ma dernière journée et ce n'est pas sans un brin de nostalgie. Par contre, outre mes apprentissages au niveau de ma future profession, j'en retiens beaucoup d'humanité de la part des membres et de l'équipe de travail. Les 2 mots qui me restent en tête en cette fin de stage sont : accueil et humour. J'espère transmettre ces 2 valeurs dans ma future profession. Mais!!!... vous ne pourrez pas vous débarrasser de moi aussi facilement car je reste sur la liste de rappel à l'hébergement jusqu'en juillet ;)



Merci d'être vous!

Au plaisir de vous croiser dans un des fameux 5 à 7.

Jessie

MIELS-Québec et les projets de recherche

VIH et sécurité alimentaire

MIELS-Québec collabore à un projet de recherche qui explore les liens entre le VIH et la sécurité alimentaire. Nous savons tous que l'alimentation est un besoin de base mais pour une personne vivant avec le VIH, cela est encore plus vrai notamment pour le maintien de la santé.

Merci aux 41 personnes qui ont accepté de répondre au questionnaire de recherche et un coup de chapeau spécial à Karine et André qui ont fait un excellent travail de cueillette de données.

Dès que nous aurons les résultats de la recherche, le SIDUS vous en informera.

L'hébergement VIH-sida

Nous avons également collaboré à un projet préliminaire visant à illustrer en quoi l'hébergement spécifiquement VIH-sida répond toujours à un besoin en 2013 alors que les antirétroviraux permettent de retrouver une vie active. Un document illustrant les travaux de cette première phase est disponible au MIELS-Québec. Merci à France et Luc pour leur collaboration à ce projet.

Femmes et VIH

Une nouvelle recherche sera proposée aux femmes de la région de Québec sous peu, surveillez les prochains SIDUS pour en connaître d'avantage.

Groupe de femmes

JOURNÉE LIAISON POSITIVE - GROUPE DE FEMMES
ORGANISÉE PAR LE COMITÉ PASF (Projet Action Sida Femmes)

QUAND : Samedi 8 juin (départ de Québec le 7 juin en soirée)

ENDROIT : St-Jérôme (nord de Montréal)

AU PROGRAMME :

Ateliers, témoignages

Dîner (inclus)

Mention femmes d'honneur, etc.



Groupe de jeunes

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

Pour plus d'informations, contactez Édénia
au poste 111



BANQUE ALIMENTAIRE

La banque alimentaire du mois de mai sera du lundi 20 au jeudi 23 inclusivement, de 10h30 à 15h30. Pour les bons d'achat nous revenons à 20\$ pour les prochains mois, le coût de la banque sera donc de 9\$ pour un achat de 25\$ en denrées et 20\$ en bons d'achats. Pour les familles, le coût sera de 11\$ pour un achat de 25\$ en denrées et de 30\$ en bons d'achats.

Si vous ne pouvez-vous présenter selon l'horaire indiqué, vous devez obligatoirement prendre une entente avec le responsable, Michel Desgagnés, au plus tard avant 15h30 le dernier jour de la banque, au 418-649-1720 poste 103.

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

RAPPEL DE L'HORAIRE D'ÉTÉ

En juin, juillet et août la banque alimentaire se fera sur 3 jours, du lundi au mercredi inclusivement, de 10h30 à 15h30. Le jeudi sera retiré.

Le comité de la banque alimentaire.



ATELIER OFFERT PAR CATIE

LA CO-INFECTION PAR LE VIH ET L'HÉPATITE C

Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les personnes au virus de l'hépatite C (VHC) et à la biologie du VIH dans le contexte de la co-infection, y compris la transmission, le dépistage, la progression et le traitement de la maladie. Le VIH et le VHC sont des maladies stigmatisées avec un chevauchement de populations qui sont infectées/affectées. Le VIH possède un profil plus élevé, donc il existe une tendance de minimiser la gravité de l'infection par le VHC. L'atelier permettra d'aider les personnes co-infectées à affronter le diagnostic et la stigmatisation des deux virus et à se maintenir en bonne santé en vivant avec la co-infection.

L'atelier sera donné par **Sophie Wertheimer**

Coordonnatrice régionale de l'éducation en matière de santé chez CATIE

Jeudi 23 mai (souper ici au MIELS à 17h30, atelier de 18h30 à 20h30)

S.V.P. Confirmer votre présence avant le mardi 21 mai

Nouvelle employée à la vie communautaire

Bonjour à tous et à toutes,

Je me présente, Édénia Savoie nouvelle animatrice à la vie communautaire. Moi et Isabelle partagerons le poste d'ici le retour de Marilyn. Je serai donc présente 3 jours par semaine à partir de la fin avril, le mardi, jeudi et vendredi. Je me suis impliquée auprès du conseil d'administration du MIELS- Québec. Je termine actuellement mon baccalauréat en service social. Il me fait plaisir de faire partie de l'équipe.

Au plaisir de vous rencontrer.

Édénia Savoie

Animatrice à la vie communautaire poste 111

23
avril
2013

11h à
15h

Parvis de L'Église
Saint-Roch

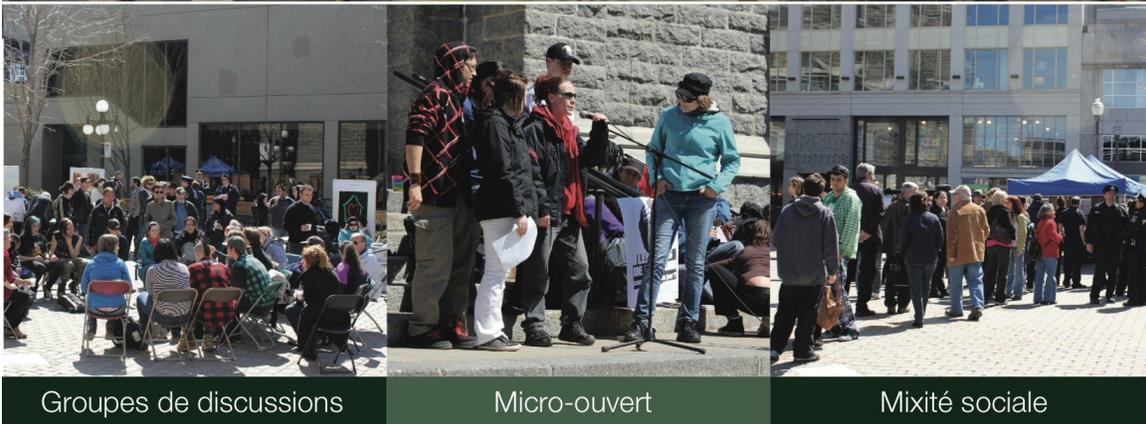
Remis au 25 avril
en cas de pluie

Forum

SUR LE PARVIS

**D'ÉGAL À ÉGAL,
TOUT EN ÉTANT
MARGINAL**

Portes-Paroles :
Webster
et Joannie



Groupes de discussions

Micro-ouvert

Mixité sociale



Ligue des droits et libertés
Section de Québec



HARMONIA
Claude Poulin (418) 570-9243
Spécialiste en pré-arrangements funéraires



NOUS VOUS INVITONS À :

Finale BRIGADES CAOUTCHOUC



lancement de la trousse pédagogique LE BOSS

LE BLITZ OFFICIEL DU SEXE SÉCURITAIRE

Cette trousse, DISPONIBLE GRATUITEMENT, propose un guide pédagogique en prévention et en promotion de la santé sexuelle chez les jeunes, des fiches d'activités « clé-en-main » ainsi qu'un bottin de ressources.



LE 15 MAI 2013
DE 14H00 À 16H00

TAMTAM CAFÉ
421 BOUL. LANGELIER QUÉBEC

CAFÉ ET VIENNOISERIES
SERONT OFFERTS
GRATUITEMENT

DISTRIBUTION DE LA
TROUSSE SUR PLACE

POUR INSCRIPTION
ET/OU INFORMATION :

LABRIGADE.ORG OU
418-649-1720 POSTE 204

Bonjour à tous,

Je vous écris un petit message pour vous informer que mon stage à la prévention se terminera le 17 mai 2013. Je profite de l'occasion pour vous remercier pour votre accueil chaleureux qui a facilité, énormément, mon intégration. De plus, j'ai adoré les maintes discussions et activités faites en votre compagnie. Votre chaleur humaine et réconfortante me manquera énormément. J'ai découvert des gens merveilleux remplis de belles valeurs altruistes comme rarement j'en ai connu. Vous avez contribué à faire de ce stage une superbe expérience de travail.

Portez-vous bien, je penserai souvent à vous.

Au plaisir de vous revoir.

Priscilla

Stagiaire au secteur de la prévention et des liaisons avec les communautés.

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 à faire appel à nous.

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

Que ce soit pour échanger et 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) et 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 Télec. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG
Comité permanent de personnes vivant avec le VIH		Poste 114 @ : cppvvh@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 CHOINARD 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 INTMILIEULOGELEMENT@

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 BOUDREault 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:
20 MAI 2013