

MOT DE LA DIRECTION

"Entre-nous..."

En 2004, les groupes membres de la COCQ-SIDA* organisaient un premier forum pour que les personnes vivant avec le VIH-sida de partout au Québec puissent échanger sur des sujets qui leur tiennent à coeur, mais surtout, pour proposer des solutions à des problèmes qu'ils identifiaient. En 2007, la COCQ-SIDA revenait avec une deuxième édition du forum, de laquelle est née la "Déclaration des droits et responsabilités des PVVIH".

Voilà qu'en 2013, la COCQ-SIDA récidive avec un 3e forum dont le thème est "pour mettre fin au sida". On souhaite "pouvoir développer des activités qui vont identifier les barrières à la pleine participation des PVVIH dans cette lutte (exemples : discrimination, criminalisation), mais aussi le rôle que peuvent prendre les PVVIH en lien avec la prévention" (Ken Monteith, dg de la COCQ-SIDA).

Comme personnes vivant avec le VIH-sida, vous serez interpellés pour donner votre opinion et participer au forum qui se tiendra en septembre prochain. Ces rencontres sont des grands moments de solidarité. Les personnes intéressées sont priées de me contacter pour que je puisse vous tenir au courant et recevoir vos commentaires tout au long de la préparation qui mènera au forum. Les seules compétences requises sont celles d'être curieux et désireux de partager des idées.

Tant qu'à parler de la COCQ-SIDA, il est important de savoir que c'est une coalition qui travaille sur les questions du VIH-sida, en soutien, en prévention et en défense des droits. Il est possible de s'impliquer de différentes façons, notamment au Conseil d'administration ou sur des comités de travail. Il s'agit d'un moyen particulièrement efficace pour faire valoir des points de vue et faire avancer des dossiers. Les personnes qui souhaitent en apprendre d'avantage sur la COCQ-SIDA peuvent contacter Donald Careau (président du MIELS-Québec) ou moi. Vous pouvez également vous rendre sur le site Internet de la COCQ-SIDA au www.cocqsida.com.

Et puisque l'on parle d'implication, le MIELS-Québec est également un milieu vraiment intéressant pour faire des essais. Vous seriez surpris de voir à quel point vous pouvez apporter par vos expériences et vos connaissances, merci d'être là.



Thérèse

**La Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le SIDA (COCQ-SIDA) a pour mission de regrouper les organismes communautaires québécois impliqués dans la lutte contre le VIH/sida et exerce son leadership afin de susciter, soutenir, consolider et promouvoir l'action communautaire autonome face à la lutte contre le VIH/sida sur le territoire québécois.*

Ce numéro de mars 2013

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LESCTEURS	2
ENTRAIDE	3
PRÉVENTION	7
COORDONNÉES	8



La valeur de la personne

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 20 \$.
Il demande aux gens :

Qui aimerait avoir ce billet ?

Les mains commencent à se lever alors il dit :

Je vais donner ce billet de 20\$ à quelqu'un de vous mais avant, laissez moi faire quelque chose avec. Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

Est-ce que vous voulez toujours de ce billet ?

Les mains continuent à se lever.

Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela. Il jette le billet froissé par terre et saute à pied joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande :

Qui veut encore avoir ce billet ?

Évidemment, les mains continuent de se lever !

Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon ...Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 20 \$.

Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissés, rejetés, souillés par les gens ou par les événements. Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien, mais en réalité, votre valeur n'aura pas changé. Elle ne change pas aux yeux des gens qui vous aiment ! La valeur d'une personne ne tient pas à ce l'on fait ou pas. Vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs. Cela ne change rien; votre valeur intrinsèque est toujours intacte.



Toute l'équipe du MIELS-Québec vous
souhaite Joyeuses Pâques

Cuisine collective

Il y a de la place pour ceux et celles qui seraient intéressés à participer à une cuisine collective. Le premier vendredi du mois est libre. Comment ça fonctionne? Il y a 4 participants par équipe qui mettent leurs idées, leurs énergies, leur temps et leur bonne humeur pour cuisiner une ou deux recettes. Ensuite, vous repartez avec la nourriture préparée. Wow! C'est pratique quand on se sent moins en forme pour cuisiner ou qu'il ne reste plus rien dans le frigo. L'argent??? Ceci ne doit pas être un empêchement car c'est l'organisme qui défraie les coûts; vous avez un budget équivalent à 10\$ par personne pour un total de 40\$ par groupe. Les aptitudes??? Nul besoin d'être un maître chef c'est l'intérêt de le faire ensemble qui importe. On échange des trucs et je suis là pour vous aider, c'est aussi mon rôle. Enthousiasmé?? Viens me donner ton nom ou poser tes questions.

Au plaisir. Karine, poste 112.



**N
O
U
V
E
A
U
T
É**

Atelier sur les gras alimentaires

La dynamique Karine vous offre cet atelier qui vous aidera à y voir plus clair lorsqu'il est question de gras alimentaires. Voici quelques exemples de questions auxquelles l'atelier répondra:

- ◆ *Qu'est-ce que le cholestérol?*
- ◆ *Que veut dire Oméga 3 et Oméga 6?*
- ◆ *Comment différencier les bons des mauvais gras?*
- ◆ *Et bien plus encore...*

Quand: 21 mars

Heure: 13h30

Lieu: MIELS-Qc

Inscriptions: Vous pouvez vous inscrire sur la feuille dans le cartable rouge ou par téléphone auprès de karine au poste 112



Bonjour,

Les Aventuriers

Le groupe des « Aventuriers » (gr. hommes ayant reçu leur diagnostic depuis 15 ans ou plus) a fait une belle sortie au cinéma Imax le samedi 2 février. Tous les membres semblent avoir bien apprécié cette rencontre.



Nous planifions une sortie au Musée de la Civilisation samedi le 23 février de 10h à 12h. Le tout sera suivi d'un repas.



Nous planifions également une sortie pour le brunch du dimanche à l' Aquarium de Québec le 24 mars prochain.

Alors si nos activités vous intéressent, n'hésitez pas à communiquer avec moi au poste # 113.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Normand

Groupe de femmes

À l'occasion de la journée de la femme, un après-midi pour prendre soin de vous et vous dorloter; question de célébrer les belles femmes que vous êtes. Alors ne manquez pas ce rendez-vous !!!



Samedi le 9 mars de 13h00 à 16h30 au MIELS-Québec.

Inscription requise avant le lundi 25 février dans le cartable des activités ou par téléphone à Isabelle au poste 111.

Sibéria Station spa

Groupe de jeunes

Quand: samedi le 16 mars en soirée



Description : L'expérience Sibéria s'inspire d'un concept scandinave qui alterne le chaud, le froid et le repos afin de vous amener à une détente profonde. Ce principe de thérapie permet de diminuer le stress, éliminer les toxines, de relaxer la musculature, d'améliorer la qualité du sommeil, de fortifier le système immunitaire tout en ravivant le corps et l'esprit.

Inscription dans le cartable d'activités ou auprès d'Isabelle au poste 111



CABANE À SUCRE!

Encore cette année, nous vous invitons à venir vous sucrer le bec en bonne compagnie

Lieu: Cabane à sucre L'En Tailleur

Date: Vendredi le 22 mars

Heure: Départ en autobus du MIELS à 16h30

Coût: 7\$ membre, 10\$ invité

Un bon souper sucré, une belle soirée animée,
un bon moment pour se retrouver tous
ensemble !

Inscription obligatoire dans le cartable ou par
téléphone au poste 111 avant le 15 mars.



BANQUE ALIMENTAIRE

La banque alimentaire de mars aura lieu du **lundi 18 au jeudi 21** inclusivement, de 10h30 à 15h30. Ce sera un mois avec **un bon supplémentaire**; le coût sera donc de 11\$ pour un achat de 25\$ en denrées et 30\$ en bons d'achats. Pour les familles, le coût sera de 13\$ pour un achat de 25\$ en denrées et de 40\$ en bons d'achats. Des bons d'achats chez Super C seront disponibles. 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, Patricia Coca.

Le comité de la banque alimentaire.





Formation pour les bénévoles sur la Communication!

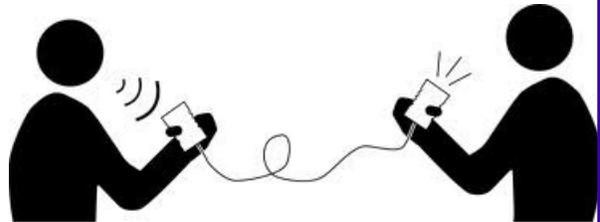
Quand on est bénévole au MIELS-Québec, on sait bien que la communication est importante. Bien qu'on souhaite avoir toujours des échanges agréables et enrichissants, il en est parfois autrement dans la réalité. Pour éviter les pièges de la communication ou bien pour se donner quelques outils en poche pour peaufiner nos acquis, la formation sur la communication s'adresse à vous, chers bénévoles!

Elle aura lieu au MIELS-Québec **le 26 mars**. Il y en aura une à 13h00 et une en soirée (17h: Souper gratuit, 18h: Début de la formation).

Inscription obligatoire dans le cartable des activités ou au poste 154.

Au plaisir de partager avec vous!

Jessie



Formation initiale des bénévoles



Le 6 mars prochain, la formation pour les bénévoles sera à nouveau offerte pour ceux et celles n'ayant pas eu l'occasion de la suivre. Elle a pour objectif d'outiller et de mettre à jour les bénévoles de l'organisme, que vous soyez impliqués depuis longtemps ou depuis quelques temps. Nous avons constaté que cette formation permettait l'échange et le partage du vécu de nos bénévoles d'expérience avec nos « petits nouveaux ». C'est aussi l'occasion de prendre conscience et de s'informer sur les diverses sphères d'implication au sein de l'organisme car comme vous le savez, les bénévoles jouent un rôle crucial au sein du MIELS-Québec.

Tous ceux et celles désirant devenir bénévoles au MIELS sont invités à appeler

Isabelle au poste 111

Tous ceux désirant devenir bénévole au MIELS sont invités à appeler Isabelle au poste 111

HEURE: 17h (un souper vous sera servi)

ENDROIT: MIELS-Qc

La rencontre annuelle de perfectionnement de l'équipe de témoignage

11 mars 2013 de 17h00 à 20h30 (le souper sera servi)

Il s'agit d'une suite à la rencontre du 2 avril 2012 où nous avons identifié les avantages et risques (collectifs et individuels) du témoignage public. Cette fois, nous travaillerons ensemble à identifier des solutions pour maximiser l'efficacité et l'expérience personnelle du témoignage. Nous pourrions possiblement compter sur la présence d'un spécialiste de la communication pour nous y aider. Nous aborderons aussi le projet de témoignage vidéo.



BDSM
(Bondage, Domination, Soumission, Masochisme)

27 mars,
19h30

625
avenue
Chouinard.

Curieux?
Voici l'occasion unique de venir poser toutes les questions que vous n'avez jamais osé poser!

Soirée de démystification
Sur place, de vrais Dominants et Soumis.

Un programme du

MIELS-QUÉBEC

Pour hommes de 25 ans et plus, gais ou bisexuels seulement. Places limitées !
Inscription auprès de Pier-Luc, intervenant du PRISME, au 418-649-1232.

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	Kathy	Pier-Luc	Maryane	Priscilla	Yvan
Int. logement	Int. milieu	Int. HARSAH	Int. jeunesse	Int. stagiaire	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@
PATRICIA COCA 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 Stagièrè	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
CAROLINE FAUCHER 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:
18 MARS 2013