



SIDUS EXPRESS

ÉDITION JANVIER 2014, VERSION ABRÉGÉE

Mot de la direction	1
On y était ...	2
Entraide— Groupes de pairs	3-4
Entraide— Projets alimentaires	5
Style de VIH	6
Répertoire	7
Calendrier	8

Mot de la direction...

De très joyeuses fêtes à toutes et tous!

On a beau s'y attendre, c'est toujours sur les chapeaux de roues et tout essoufflés qu'on arrive à la période des fêtes. C'est tout de même une occasion de faire un bilan de l'année qui s'achève et de préparer des projets pour celle qui arrive.



Pour MIELS-Québec, 2013 ne fait pas exception et a été bien remplie. Pour ma part, je me permets de me rappeler autant les moments de grandes satisfactions que ceux entraînant de vives déceptions. Ils font tous partie de ce qui nous construit et nous aide à avancer.

Je souhaite évidemment que 2014 soit remplie de bonnes nouvelles autant pour chacun de vous individuellement que pour l'organisme collectivement. MIELS-Québec est un organisme dont nous pouvons être fiers puisqu'il est le reflet de chacun de vous qui acceptez d'y contribuer et ce, peu importe la façon.

Sur une note plus personnelle, permettez-moi de vous souhaiter les outils nécessaires pour retrouver ou demeurer en santé et que vous puissiez trouver sur votre chemin des personnes qui vous font du bien.

Bonne année 2014 !

Thérèse



On y était ...



PARTY DE NOËL

Le 9 décembre dernier a eu lieu le party de Noël des membres au Cabaret Bar Le Drague. La soirée a connu beaucoup de succès avec sa nouvelle formule « Karaoké ». Animée par notre « Chouchoune » si bien connue de tous, cette soirée nous a permis de découvrir de nombreux talents de chanteurs chez les membres, bénévoles et employés. Nous avons reçu plusieurs commentaires très positifs sur la formule de cette année. Il est fort possible que nous répétons celle-ci l'an prochain. Cependant, nous demeurons ouverts à vos suggestions ou commentaires, n'hésitez pas à nous en faire part.

Nous souhaitons remercier tous les bénévoles qui ont préparé le buffet ou contribué d'une autre façon au succès de cette soirée. Merci également au Bar le Drague pour leur précieuse collaboration.

Je vous souhaite à tous et toutes une très belle année 2014.

Sonia

Recette facile qui en mettra plein la vue pour recevoir famille et amis.

Filet de porc infallible, bacon et romarin

Ingrédients

- 1 filet de porc
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 à 4 tranches de bacon
- 1 branche de romarin



Ce qu'il faut faire :

- Préchauffer le four à 425 fahrenheit.
- Badigeonner le filet de porc avec la moutarde de Dijon.
- Placer la branche de romarin sur le dessus du filet.
- Poivrer au gout.
- Enrouler le filet de porc dans le bacon.
- Mettre au four durant environ 25 minutes sur la grille du haut.

*Pour obtenir un bacon plus croustillant : faire saisir dans la poêle avant d'enfourner.

**Le temps de cuisson peut varier selon la grosseur du filet de porc.

Entraide

Groupes de pairs

GROUPE MIXTE

Le « groupe mixte » sera relancé en janvier!
N'hésitez pas à communiquer avec moi
si vous désirez joindre le groupe ou obtenir plus d'informations.
Au plaisir de vous compter parmi nous en 2014.

Louis-David, poste 213



Groupe de femmes

Sortie au Musée de la Civilisation – Samedi le 25 janvier 2013

Un petit bain culturel au Musée de la Civilisation pour débiter l'année bien au chaud en cette période de grand froid. Vous pouvez aller sur le site du Musée pour voir les différentes expositions au www.mcq.qc.ca

Rendez-vous directement à l'entrée du Musée à 10h00. Pour celles qui le désirent, vous pouvez apporter votre lunch et nous pourrons manger ensemble après la visite. Accessible via le bus #1 ou par l'Écolobus.

Inscription obligatoire au plus tard le 20 janvier
dans le cartable rouge des activités ou au poste 223 .



Liza-Nicole

Entraide

Groupes de pairs (suite...)

GROUPE DES AVENTURIERS

Nous planifions une sortie au Musée de la Civilisation pour le mois de Janvier. C'est gratuit.

Nous pouvons y aller un mardi ou un samedi en AM.

Laissez-moi savoir ce qui vous convient le mieux.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Joyeuse et belle année remplie de bonheurs au quotidien.

Normand Bilodeau, poste 113



GROUPE DE JEUNES

Activité Janvier 2014:

Souper au restaurant pour souligner la nouvelle année.

La date et le lieu restent à déterminer.

Il y aura aussi un sondage pour les prochaines activités à venir en 2014.

Pour toutes informations supplémentaires, contacter **Édénia au poste 111** .



Entraide (suite...)

Projets alimentaires

Banque alimentaire

La banque aura lieu les 20-21-22 et 23 janvier,
entre 10h30 et 15h30.



Tarifs pour janvier:

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, veuillez
communiquer avec Michel au poste 103.**

Les Groupes de cuisine collective

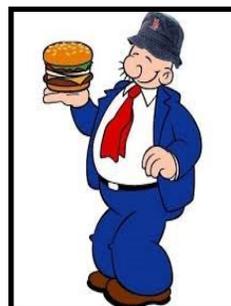
Les Ptit-Poulets:
prochaine rencontre:
date à déterminer.



Les Popeyes:
10
Janvier



Les Gloutons:
17
Janvier



Les Astérix:
24
Janvier



Styles de VIH

FILMS et TÉLÉVISION

Préparez-vous pour l'hiver à passer de bons moments au chaud devant votre téléviseur. À la bibliothèque, il est possible de visionner un film ou d'écouter de la musique sur place, confortablement. On peut aussi faire une location, moyennant un léger déboursé.

Légende :

- 1: super bon film
- 2: bon film
- 3: bonne histoire
- 4: film divertissant



HATCHI (MON COUP DE CŒUR) - (Notes : 1 et 3)

Fait vécu, un des meilleurs films que j'ai vus.

Film réalisé par Richard Geere qui est aussi l'acteur principal.

Qui ne rêve pas d'avoir un meilleur ami sur qui l'on peut compter? Après votre visionnement, si vous le pouvez, rendez-vous sur Internet pour en savoir plus sur la race de ce chien. Le chien ; meilleur ami de l'homme selon les dires. Il est toujours heureux de nous voir, toujours de bonne humeur, pas rancunier, aime être près de nous et l'on peut comprendre son enthousiasme par sa queue. Il est content: il branle la queue. Par contre, le pire est sûrement quand...(?)... À vous de regarder le film pour le découvrir. BON CINÉMA.

NOUVELLE SÉRIE au canal addik : 100% HUMAINS

Histoire de robots à l'image identique à l'être humain. Ils sont appelés « hublots ».



Il s'agit d'une série très intéressante à suivre tous les mercredis à 21h.

Des HISTOIRES D'HORREUR intrigantes qui se déroulent dans un hôpital psychiatrique. Une musique de fond joue constamment.

Les personnages : une directrice religieuse, un ancien médecin sous le régime d'Hitler qui fait des expériences sur ses patients...aurez-vous peur?

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
		@ : cppvih@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 <u>INFO @PRISME.ORG</u>
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	Claude-Martin et Édénia
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@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Resp. PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
SANDRA RODRIGUEZ PAMF (Aide à la médication)	150 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO- JETS@

Date de la prochaine tombée : **10 JANVIER 2014**



JANVIER 2014

DIM.	LUN.	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1	2	3	4	
	Nos bureaux sont fermés du 1er au 5 janvier 2014					
5	6 GROUPE D'ACHAT	7	8 MOISSON	9	10 CUISINE COLLECTIVE POPEYE	11
12	13	14	15 MOISSON	16	17 CUISINE COLLECTIVE GLOUTON	18
19	20	21	22 MOISSON	23	24 CUISINE COLLECTIVE ASTÉRIX	25 Groupe de Femmes
	BANQUE ALIMENTAIRE					
26	27	28	29 MOISSON	30 Dîner communautaire	31	