



SIDUS Express

Juin 2016



Québec, le 12 mai 2016

À tous nos membres

Sujet : Assemblée générale annuelle

Vous avez rendez-vous avec votre organisme pour l'assemblée générale 2016. La rencontre se tiendra le mardi 7 juin 2016 à 18h15, précédée d'un souper à 17h30 à la Salle 305 du Centre Édouard-Lavergne situé au 390, rue Arago, Québec.

C'est un moment privilégié pour vous, les membres, de rencontrer votre Conseil d'administration et pour vous exprimer sur les sujets qui vous touchent. C'est une occasion de prendre part au développement de votre organisme et ce, de façon démocratique et communautaire.

Le Conseil d'administration trouve prioritaire de recevoir les commentaires des membres et de vous consulter sur les priorités de l'année à venir. J'attire votre attention cette année sur des modifications importantes en lien avec le Comité des membres, les changements dans les programmes, la disparition d'activités d'autofinancement et l'adoption de la planification stratégique 2016-2021.

Je vous invite donc à vous joindre à nous puisque c'est collectivement et solidairement que nous pourrons continuer à progresser.

Je vous y attends en grand nombre.

Communautairement vôtre,

Martin Masson,
Président



À lire ce mois-ci:	Page #
Assemblée générale annuelle 2016	1
Index et Bienvenue à Marie-Hélène Guay, Adjointe administrative	2
Mot du président: Assemblée générale annuelle	3
Évènements à venir: Dîner communautaire de la St-Jean et Rappel Soupers spaghetti du Club ForHom	4
Félicitation: Soirée hommage bénévoles 2016-Pierre Rochette	5
Bienvenue à Sarah-Émanuelle Gauthier, Intervenante de milieu	6
Au revoir: Fin de stage de Patrick et départ de Olivier	7
Groupe de pair: Les aventuriers	8
Vieillessement: La douleur chronique chez les personnes âgées	9 à 11
Témoignage: Remerciement	12
Hébergement Marc-Simon	13
Groupe d'achats/Banque alimentaire	14
Répertoire des départements et fonctions	15
Calendrier: Juin 2016	16

Bienvenue dans l'équipe !

Il me fait plaisir de me présenter à vous par ces quelques mots. Je suis Marie Hélène, la nouvelle adjointe administrative. Je connais Miels depuis longtemps, j'ai été bénévole, il y a près de 20 ans. Je suis contente de m'y retrouver aujourd'hui et contribuer à soutenir la mission et les objectifs du Miels. La roue a tourné, et de nouvelles personnes sont à découvrir. Entre-temps, j'ai travaillé dans le réseau de la petite enfance, entre autre dans le secteur de Limoilou. Depuis maintenant un mois que je suis avec vous, et j'apprécie ce que j'y découvre. Des gens dynamiques, ouverts et engagés. Merci de m'accueillir auprès de vous.



Marie-Hélène Guay, Adjointe administrative

Assemblée générale

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
LE 7 JUIN 2016 À 18h15
Au Centre Edouard-Lavergne, salle 305**



Ordre du jour de l'AGA :

1. Constatation du quorum et ouverture de l'assemblée (moment de recueillement)
2. Élection du président et du secrétaire d'assemblée
3. Élection du président et du secrétaire d'élection
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 9 juin
6. États financiers
 - 6.1 Présentation et adoption des états financiers audités au 31 mars 2016
7. Présentation et adoption du rapport annuel 2015-2016
8. Présentation et adoption du plan d'action 2016-2017
9. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2016-2017
10. Présentation et adoption de la planification stratégique 2016-2021
11. Élections:
 - 11.1 Choix des scrutateurs
 - 11.2 Élection des administrateurs
 - 11.3 Destruction des bulletins de vote
12. Prix René-Raymond
13. Divers:
14. Levée de l'assemblée



Évènements à venir

Dîner communautaire- BBQ de la St-Jean

Venez célébrer avec nous, **jeudi le 23 juin**, pour notre spécial Saint-Jean-Baptiste. Il y aura de la musique d'ambiance, des hamburgers avec accompagnements pour tout le monde et des prix de présence. C'est gratuit et vous pouvez être accompagnés d'un invité pour l'occasion.

Au plaisir de vous voir et de fêter l'arrivée de l'été en occupant notre merveilleuse cours arrière.

Bienvenue à tous et à toutes !

Édénia à la vie communautaire.

RAPPEL ↓



Soupers spaghetti du ForHom
au profit du fonds d'entraide

MIELS-Québec

- ♦ Vendredi 27 mai, suivi d'une soirée Blackjack
- ♦ Samedi 28 mai, suivi d'un encan
(encan silencieux à compter du mardi 24 mai, sur place)



Coût : 30\$ (reçu de charité de 25\$)

Club ForHom, 221 rue Saint-Jean, 418.522.4918

facebook.com/Club-ForHom-116790518673/



Félicitations

Tous les 2 ans, Mme Agnès Maltais, Députée à l'Assemblée Nationale, rend hommage aux bénévoles de son comté. Lors d'une cérémonie conviviale et sans prétention qui lui tient énormément à cœur, elle a souligné le travail d'hommes et de femmes au dévouement exemplaire envers leur communauté. Plus de 150 personnes étaient présentes, dont 45 bénévoles honorés.

Un énorme « félicitations » à Monsieur **Pierre Rochette**, qui s'implique au MIELS-Québec depuis environ 2 ans. Nous pouvons souligner son implication à la réception de Moisson-Québec, à la cuisine, à la banque alimentaire, aux réparations de toutes sortes, au conseil d'administration et bien plus encore. Durant cette courte période, il s'est démarqué et a su mettre ses capacités en valeur. Continue ton beau travail, tu es un modèle et une source d'inspiration pour plusieurs.



Hommage aux bénévoles avec Mme Agnès Maltais, Députée à l'Assemblée Nationale, 11 avril 2016

Bienvenue

Je me présente... Emmanuelle Gauthier, plus connue sous le nom de Manue. Je suis la nouvelle intervenante de milieu sur le projet de lutte à l'itinérance... La remplaçante de Danny!

Plusieurs me connaissent déjà, certains ont entendu mon nom entre les branches!! Je suis intervenante depuis bien longtemps... J'ai passé les 17 dernières années au Point de Repères.

J'ai un passé un peu rock'n'roll; conso et ce qui vient avec; mais je me suis assagie. Je suis maintenant maman d'une petite princesse de 3 ans et il ne me reste que mes cheveux mauves et mes tatouages comme vestige de ma jeunesse!



J'ai été intervenante sur une multitude de projets au Point de Repères, dont : l'accompagnement des PVVHC pendant leur traitement, intervenante de soir / nuit au local, quelques années dans les piqueries de Québec et j'ai terminé comme Directrice Adjointe pendant les 2 dernières années. Dans mon cœur je suis, malgré mes tâches de gestionnaire, toujours restée une **intervenante** qui AIME les gens. J'ai donc choisi de retourner aux sources et de me rapprocher des gens en me joignant à la grande équipe d'intervenants du Miels.

N'hésitez pas à venir me voir, je ne suis pas gênante du tout! Si vous avez des questions, entres autres sur la consommation et l'injection de drogues, sur l'hépatite C ou d'autres sujets, je pourrai sûrement vous éclairer. Avec moi, on peut parler de n'importe quoi! Au plaisir de vous rencontrer et de faire un bout de chemin avec vous!!!!

M☆NUE

Intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance,
Poste 210, intmilieulogement@miels.org

Au revoir

À vous toutes & tous,

Cette aventure qu'a été pour moi le MIELS-Québec tire déjà à sa fin. En effet, le «Grand Ouest», comme je me plais à l'appeler, m'accueillera dès la fin du mois de mai. J'aurai eu la chance, au cours de cette année, de connaître bon nombre d'entre vous. Des fous rires, des histoires qui n'en finissent plus, des moments plus difficiles... plusieurs de vos chapitres de vie ont pu se rendre jusqu'à mes oreilles.

J'en suis honoré. Honoré que vous m'ayez accueilli aussi rapidement, honoré d'avoir été pour vous un confident, honoré d'avoir pu partager votre quotidien. Je ne peux d'ailleurs passer sous silence l'implication des bénévoles du PRISME et des ASHGA (Vous vous en souvenez? On en parle si peu souvent, de ces deux-là!) qui ont rempli mon année passée ici de très nombreux sourires. Si nos routes viennent à se croiser de nouveau, n'hésitez pas à m'apprendre où vos aventures vous ont menées, qu'elles soient petites ou grandes!

Olivier

Toute bonne chose a une fin, mais toute fin mène à un nouveau début. En date du 26 mai, j'aurai complété mon deuxième stage ici au MIELS-Québec et aurai terminé, par le fait même, ma formation en Techniques de travail social. Il s'agira donc d'un nouveau départ pour moi, un départ chargé d'émotions. Que ce soit le soulagement d'avoir accompli et terminé mes stages que la déception de devoir quitter une équipe et des membres qui auront su ne pas me laisser indifférent. Cette expérience fut un plaisir pour moi et j'espère avoir pu vous faire partager ce plaisir.

En espérant recroiser votre chemin, vous aurez rendu mon stage mémorable dans tous ses aspects et je n'aurais pu en demander davantage. En vous souhaitant le meilleur et en espérant que la prochaine personne qui prendra mon siège saura vous ravir, je vous dis au revoir et bonne continuité dans vos futurs aussi proches que lointains!

Patrick

Groupe de pairs

Bonjour chers **Aventuriers**,

Voici notre suggestion pour l'activité du mois de juin 2016, la visite du Domaine Joly-De Lotbinière.



A cette occasion, nous organisons un pique-nique au Domaine afin d'échanger, de relaxer et de célébrer le retour des beaux jours (si la température est de notre bord...).

Le Domaine est un endroit de prédilection pour tous les amateurs de patrimoine, de jardins, de culture, de photographie et de détente. Le Domaine Joly-De Lotbinière vous propose une remarquable rencontre avec l'histoire et la nature, un pique-nique sous les arbres centenaires, une promenade au cœur de magnifiques jardins, une randonnée en forêt, une balade-découverte au bord du fleuve et plus encore...

Le départ se fera du MIELS-Québec à 9 heures et le retour est prévu vers 16 heures. Pour profiter d'une plus grande floraison des différentes fleurs, la date choisie sera le **jeudi 23 ou 30 juin** selon les prévisions de dame météo. La cotisation pour cette activité sera de \$10,00.

Voici la pensée positive du mois;

"Nourrissez vos rêves, chérissez-les bien, donnez-leur de la force et accordez de l'importance à vos actions quotidiennes." Jean-Guy Leboeuf

Au plaisir de vous rencontrer au Domaine et de participer à notre premier pique-nique de l'année.

Normand Bilodeau, poste 113

Viellissement

Trucs et astuces : chouchoutez vos pieds

Les quelques rayons de soleil qui arrivent enfin nous donnent une féroce envie de tenues légères et de chaussures ouvertes ! Après ce long et rigoureux hiver, les pieds méritent d'être bien soignés ! Voici quelques gestes à retenir pour prendre soin de ses pieds : les masser, les débarrasser des peaux mortes et surtout, les hydrater tous les jours.

Soins élémentaires des pieds :

<http://www.veterans.gc.ca/fra/services/health/promotion/footcare>



Pour garder vos pieds en bonne santé :

- Examinez vos pieds chaque jour pour détecter la peau sèche, les craquelures, les callosités, etc.
- Utilisez une crème hydratante à base de lanoline pour amollir la peau sèche et les craquelures. Si vous transpirez des pieds, utilisez une poudre de talc. Prenez soin d'enlever les résidus de crème ou de poudre entre vos orteils pour éviter les gerçures de la peau.
- Portez des chaussures et des chaussettes confortables et de la bonne grandeur. Changez de chaussettes chaque jour.
- Faites de l'exercice tous les jours.
- Lavez vos pieds tous les jours. Essuyez vos pieds sans frotter et essuyez soigneusement la peau entre les orteils et sous les orteils.
- Le trempage des pieds favorise la détente, mais ne laissez jamais tremper vos pieds pendant plus de dix minutes pour ne pas assécher la peau.
- Coupez ou limez vos ongles en ligne droite et ne les coupez jamais plus courts que l'extrémité de votre orteil. Utilisez des coupe-ongles, des ciseaux, une lime ongle arrondie en poussière de diamants ou encore un papier d'émeri.

Si vous éprouvez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin immédiatement :

- Une blessure qui ne guérit pas ou qui s'infecte;
- Toute partie de vos pieds ou de vos jambes qui bleuit ou noircit;
- Une douleur qui apparaît lorsque vous marchez et qui cesse lorsque vous vous reposez;
- Refroidissement, crampe, engourdissement, picotement ou malaises inhabituels dans les pieds.

Viellissement

Troubles pédiéux courants

Diabète et mauvaise circulation

Les diabétiques peuvent être plus susceptibles aux infections, dans leur cas la guérison est plus lente et en outre, ils risquent d'avoir des troubles de la circulation. Les signes d'une mauvaise circulation, qui se présentent souvent avec le vieillissement et fréquent chez les fumeurs, sont une peau bleuâtre ou violacée, des pulsations faibles ou non existantes dans les pieds et une guérison lente des coupures.

Pour cette raison, il faut prendre les précautions suivantes :

- Examinez vos pieds chaque jour pour déceler les coupures, les ampoules et les craquelures ;
- Évitez toutes les activités qui ralentissent la circulation sanguine, comme le tabagisme, le fait de croiser vos jambes ou vos chevilles lorsque vous êtes assis ;
- Ne portez pas de souliers, de chaussettes ou de bas trop serres ;

Faites de l'exercice chaque jour pour améliorer votre circulation et garder vos pieds en santé.

Pied d'athlète

Le pied d'athlète est une infection fongique chronique qui siège en général entre les orteils. La peau va blanchir, peler, craqueler et quelquefois, on notera des démangeaisons, des rougeurs et une infection. Si l'affection persiste, consultez un professionnel qui va probablement vous prescrire des médicaments antifongiques. Il faut que les pieds soient propres et secs, il faut aussi porter des chaussettes propres et amples en coton, qui sont changées chaque jour, et il est aussi utile de changer de souliers à tous les deux jours.

Arthrite

Mentionnons comme types communs d'arthrite des pieds, l'ostéo-arthrite, la polyarthrite rhumatoïde et la goutte qui s'attaque habituellement au gros orteil. L'ostéo-arthrite est causée par le vieillissement et elle touche principalement les personnes plus âgées. Ses symptômes sont des douleurs, des raideurs, des enflures et une impression de grincement, particulièrement après des activités prolongées. La polyarthrite rhumatoïde peut affecter les gens de tous âges, entraîner des douleurs et une enflure articulaire, de même que de la fatigue, de la fièvre et une perte d'appétit. Dans la goutte, l'articulation du gros orteil est rouge, enflée et douloureuse.

Viellissement

Traitement

La plupart des troubles pédiens courants décrits dans cette brochure requièrent des soins tôt ou tard. Il est préférable d'y voir immédiatement pour les personnes âgées dont la circulation sanguine a probablement ralenti et qui pourraient perdre un pied ou une jambe à cause une infection non traitée du pied.

Lorsque vous consultez un professionnel, il ou elle diagnostiquera l'affection et le traitement requis prendra l'une des formes suivantes : médicaments, orthèses ou intervention chirurgicale.

Dans le cas des **médicaments**, il peut s'agir de comprimés, d'injections ou de crème.

Les **orthèses** sont des appareils correcteurs insérés dans votre chaussure et spécifiquement adaptés à votre pied. Ces appareils insérés servent à répartir le poids et aide la personne à rester confortable malgré de nombreuses affections pédiennes.

Avec le vieillissement, prendre soin de ses pieds peut devenir plus difficile. Sachez qu'il existe des professionnels spécialisés dans les soins de pieds (frais variés selon les besoins), une liste est disponible au MIELS ou vous pouvez demander des références à votre CLSC. Il y a également la Clinique Podiatrique Communautaire de Lauberivière qui offre un service gratuit (418-694-9316 #242).



Remerciement

UN IMMENSE MERCI À VOUS !

Milles fois merci à Madame Thérèse Richer et à tout le comité de m'avoir accepté parmi vous à Miel Québec, vous m'avez fait revivre et m'avez permis de reprendre goût à la vie.

Merci à tous les intervenants pour tout ce qu'ils représentent, pour leur grand dévouement et respect.

Merci aux infirmières qui ont su si bien prendre soin de moi.

Un Merci particulier à Normand Bilodeau pour tous les services Rendus et sa grande écoute.

Merci à l'équipe des cuisines, qui nous font de si bon repas et qui nous accueille avec leur sourire radieux.

Merci à tous les bénévoles, à Moisson Québec, ainsi qu'à la banque alimentaire de nous supporter en nous apportant votre aide si précieuse.

Vous m'avez tous épaulé de par vos conseils, vous m'avez beaucoup appris et sachez tous que je ne vous oublierai jamais puisque chacun de vous a su rendre mon séjour inoubliable.

J'espère sincèrement avoir la chance de vous revoir dans mon nouvel environnement.

*Amicalement, avec tout mon amour.
François Giroux 2016*

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.



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 Michelle Blouin, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir Poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit Poste 223

Stéphan Quintal et Gilles Bisson Intervenants de fin de semaine, Poste 223

Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard, Hélène Cernosek, Patrick Labbé 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

Lundi le 6 mai 2016

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

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



Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



Horaire d'été:

La banque aura lieu les 20, 21 et 22 juin
entre 10h30 et 15h30.

Tarifs pour 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.***

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, Qc. G1S 3E3		Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: courriel @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
Prévention , 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	Hébergement Marc-Simon (HMS)	
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 Mélissa Infirmières communautaires	221
Sarah-Émanuelle Gauthier , Intervenant 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	Édénia Savoie Animatrice à la vie communautaire, intviocomm@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
Ligne INFOS-VIH : (418-649-0788)	271	Rendez-vous pour un dépistage	272

Sidus Express

Conception et mise en page : Édénia Savoie

Correction : France Jolicoeur

*N'hésitez pas à me soumettre vos
commentaires et/ou suggestions.*

Merci!

Date de la prochaine tombée: 10 juin 2016



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

Juin 2016



Semaine Québécoise des personnes handicapées (1er au 7 juin)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Moisson	2	3 Popeye	4
5	6 Groupe d'achat	7 AGA	8 Moisson	9	10 Glouton	11
12	13	14	15 Moisson	16	17 Astérix	18
19	20	21	22 Moisson	23 Dîner communautaire	24 FERMÉ	25
*** BANQUE ALIMENTAIRE ***						
26	27	28	29 Moisson	30	Saint-Jean-Baptiste	
<p>5 juin: Journée nationale de l'environnement</p> <p>21 juin: Journée nationale des Autochtones</p>						

