



SIDUS EXPRESS

ÉDITION JUILLET-AOÛT 2014



Mot de la direction...

Mot de la direction 1

Félicitation-Prix René-Raymond 2

Évènement à venir 3

Prévention 4

Entraide 5
à
8

VIS ta VIH 9
à
15

La parole est à vous 16

Hébergement Marc-Simon 17

Répertoire 18

Calendriers 19
-

20

Le 10 juin dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle des membres. MIELS-Québec a la chance de pouvoir compter sur des membres impliqués qui sont présents, s'intéressent et s'impliquent dans la vie démocratique de l'organisme.

Parmi les faits saillants de la soirée :

Les états financiers au 31 mars 2014 démontrent une bonne santé financière de l'organisme avec des fonds de réserve pour faire face à un coup dur, pour la PAMF ainsi que pour l'entretien de l'immeuble (rénovation de la cuisine à l'été) ;

Les prévisions budgétaires affichent un déficit qui est amplifié par la baisse du soutien de la Fondation Farha qui fait face à une baisse de revenus ;

Un rapport d'activités qui démontre le dynamisme des secteurs de la prévention, de l'hébergement Marc-Simon et de l'entraide ;

Des priorités du conseil d'administration qui visent le renforcement du bénévolat, de l'implication et de l'équipe des employés ;

Un travail de révision des règlements généraux s'est amorcé et sera repris par un comité ad hoc qui veillera à reprendre le travail effectué par le CA et à procéder aux consultations qui s'imposent ;

Trois administrateurs très impliqués sont arrivés au terme de leur mandat de quatre ans et ont été chaleureusement remerciés : Janic Dubé (secrétaire d'une efficacité redoutable), André Bélanger (trésorier assidu), Michel Genest (administrateur dont les opinions reflètent celles de nombreuses personnes)... merci à vous trois et à Eric Neault qui nous a quittés en cours d'année ;

Un bilan du Comité permanent des personnes vivant avec le VIH-sida qui permet d'espérer que l'année 2014-2015 s'ouvre sur de nouvelles perspectives et avec l'espoir d'une plus grande implication des membres.

L'un des mandats importants de l'assemblée générale est d'élire ses administrateurs qui veilleront à la bonne gestion de l'organisme et au respect des orientations adoptées par les membres. De nouveaux membres ont joint le conseil d'administration qui se compose maintenant de : Donald Careau (président), Céline Hamel (vice-présidente), André Villeneuve (trésorier), Jimmy Gagnon (secrétaire), Guy Gagnon, Danielle Laverdière, Michaël McCoubrey, Damien Tremblay et Jeannine Vassil. Bienvenus aux nouveaux membres et bonne continuité à ceux qui poursuivent.

L'assemblée s'est bien sûr terminée par la remise du Prix René-Raymond (voir page suivante). Je tiens à remercier toutes les personnes présentes, particulièrement Daniel La Roche qui nous fait l'immense plaisir de présider nos assemblées. Je remercie également tous les bénévoles qui se sont impliqués, s'impliquent ou s'impliqueront. Enfin, j'ai la chance de travailler avec une merveilleuse équipe dont les membres sont dédiés à la cause du VIH-sida, bien au-delà de ce qu'on exige d'un employé. Place à 2014-2015 avec de nouveaux projets à l'horizon et profitez bien de l'été.

Thérèse



Félicitation-Prix René-Raymond

René-Raymond a été président de l'organisme, il s'est affiché publiquement comme personne séropositive et s'est battu pour faire avancer la cause, notamment dans tous le dossier de la Maison Marc-Simon.

Chaque année depuis 2010, nous honorons sa mémoire en décernant le Prix René-Raymond à une personne qui s'est illustrée dans la lutte au VIH, dans la promotion de la cause ou le soutien aux PVVIH.

La personne choisie par le CA cette année s'est illustrée à plusieurs reprises au fil des ans par des témoignages publics sur sa situation de PVVIH.



Bien sûr, il n'est pas nécessaire de faire un dévoilement public pour soutenir la cause. Par contre, il est très important qu'il y ait des PVVIH qui acceptent de le faire.

MIELS-Québec souhaite remercier monsieur Donald Careau pour avoir participé à la campagne de la COCQ-sida, « Je suis séropositif », acceptant d'avoir sa photo sur des affiches distribuées un peu partout au Québec, d'avoir témoigné par vidéo disponible sur le Web. Il l'a fait en maintes autres occasions depuis de nombreuses années notamment lors de ses spectacles anniversaires au Grand Théâtre. Son audace et sa générosité en ont très certainement inspiré plus d'un.

Merci d'être là et d'être ce que tu es.

Événements à venir



Grande activité de l'été 2014 à venir vers la fin juillet ou au début d'août.

Le tout reste à déterminer.

Nous vous informerons des détails dès que possible. Surveillez vos courriels et les messages du mercredi.

La vie communautaire.

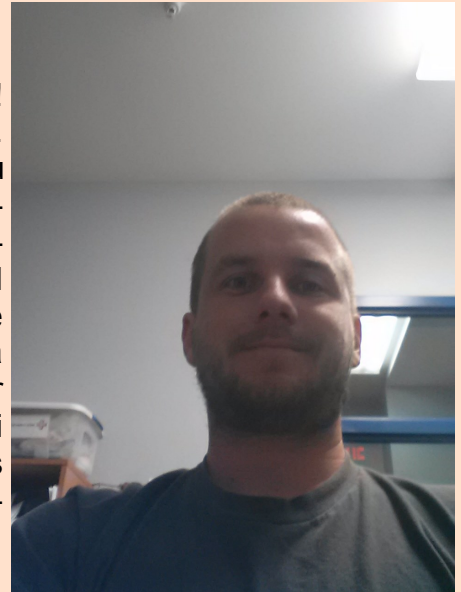


Prévention

DU NOUVEAU À LA PRÉVENTION

Intervenant HARSAH

Bonjour! Bientôt, j'aurai la chance de vous connaître en personne! Mais en attendant, je vous écris ce petit mot pour me présenter. Je me nomme Michael St-Gelais. J'ai eu la chance d'étudier au Cégep de Jonquière, dans ma merveilleuse région natale, le Saguenay-Lac-St-Jean. Mon parcours scolaire m'a amené à travailler dans des endroits aux richesses insoupçonnées. J'ai d'abord fait un stage au Burkina Faso dans un petit village du nom de manga. J'ai ensuite pris le chemin du Nord pour aller découvrir la communauté Atikamekw d'Opitciwan pour ensuite m'installer dans la ville de Québec. Je suis une personne sympathique qui adore les joies de la rigolade mais qui sait saisir l'importance des moments plus sérieux. Pour le reste, nous le découvrirons ensemble! Merci



Michael St-Gelais

Intervenant parcs

Bonjour tout le monde,

Lors du dîner communautaire du mois de mai, j'ai eu la chance d'être présenté devant ceux qui étaient présents. Pour les autres qui n'y étaient pas, je me nomme Louis-René Porlier, et je suis le nouvel intervenant du projet PARC durant l'été 2014.

Je vais au Cégep Garneau à temps plein dans le profil langue, peuple et culture, du programme d'art et lettres. Je suis donc une personne de nature curieuse qui aime découvrir et comprendre le monde. Durant mes vacances d'été il me fera plaisir de vous rencontrer lors de mes heures au bureau et de parler du sujet que vous aimeriez aborder, même la météo!

Au plaisir,

Louis-René Porlier

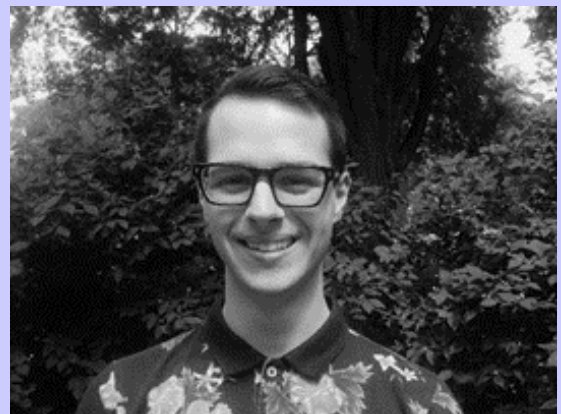
Louis-René Porlier

Intervenant au projet PARC

Téléphone bureau : 418 649-1720 poste 207

Télécopieur : 418 649-1256

www.miels.org



Entraide

Retour sur la Journée Liaisons Positives 2014



Je voulais vous parler de cette magnifique journée inoubliable avec 60 femmes formidables de différentes nationalités et de toutes les régions du Québec. Nous étions 4 femmes du MIELS-Québec à y assister cette année. Je voudrais remercier Sonia et Édénia pour avoir organisé cette fin de semaine avec le comité PASF. Merci aussi aux femmes de Gatineau qui nous ont bien reçues. Et ne pas oublier notre Femme d'honneur dont nous sommes très fières. Encore félicitation de nous toutes.

Merci à vous tous

Danielle L.

LA CONFIDENTIALITÉ AU MIELS-QUÉBEC, C'EST L'AFFAIRE DE TOUT LE MONDE.

Bonjour à tous,

Lorsque vous vous présentez à l'organisme accompagné d'un invité (ami(e), membre de la famille, etc.) il est important de lui faire signer une entente de confidentialité; ceci dans le but de protéger l'identité des membres présents.

Faites-en la demande auprès d'un intervenant de la vie communautaire.

Au plaisir de vous rencontrer et merci de votre collaboration.

Entraide

Groupes de pairs

Bonjour chers Aventuriers,

En Juillet, nous aimerions faire un pique-nique suivi d'une activité aquatique.

Je vous propose une des dates suivantes : mardi; 8,15 ou jeudi; 10,17 juillet

À vous de m'indiquer lequel des lieux suivants vous intéresse le plus.

Activité Plein-air (canot, kayak)

Base plein-air Ste-Foy

Baie de Beauport

Base plein-air Cap-Rouge

Rivière St-Charles

En août, nous aimerions faire une croisière (1h30) sur le Louis-Joliet.

À vous de m'indiquer lequel des départs suivants vous intéresse le plus :

11h30- 14h00- ou 16h00.

Je vous propose une des dates suivantes : mardi; 5,12 ou jeudi ; 7, 14 août.

Je partage avec vous la pensée: «**Le bonheur, on ne le trouve pas, on le fait. Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous possédons.**» **Arnaud Desjardins**

Profitez bien des joies de l'été.
Au plaisir de vous rencontrer lors de nos sorties.

Normand



Entraide

Suite groupes de pairs...

GROUPE DE JEUNES

Pour le mois de juillet et d'août, les activités restent à déterminer. Pour toutes informations, veuillez communiquer avec la vie communautaire au poste 111. Merci!



Édénia

BÉNÉVOLAT

L'été est arrivé et MIELS-Québec a besoin de bénévoles pour le département technique. Si vous avez des qualifications pour des tâches manuelles et autres, n'hésitez pas à mettre vos talents à contribution.

Claude-Martin Comtois, Agent technique

Si vous êtes intéressés, contactez Édénia à la vie communautaire au poste 111.

Merci !

Entraide (suite)

Projets Alimentaires

Horaire d'été:

La banque aura lieu les 21-22 et 23 juillet et les 18-19 et 20 août entre 10h30 et 15h30.

Banque alimentaire



Tarifs pour juillet-août:

Personne seule : 9\$, 20\$ bons d'achats + 25\$ en denrées

Famille: 11\$, 30\$ bons d'achats + 25\$ en denrées

*Si vous ne pouvez vous présenter,
veuillez communiquer avec Michel au poste 103.*

Les groupes de cuisine collective



Gloutons
Rencontres le
18
juillet et le 22
août



Astérix
Rencontres
le 25
juillet et le 29
août

Vis ta VIH



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

Thérapie basée sur la pleine conscience utile au système immunitaire et pour combattre le stress

Depuis 1996, la grande accessibilité des traitements d'association contre le VIH (couramment appelés TAR ou thérapies antirétrovirales) dans les pays et régions à revenu élevé comme le Canada, l'Australie, les États-Unis et l'Europe occidentale a un impact énorme sur la santé de nombreuses personnes vivant avec le VIH. De nos jours, les décès attribuables aux maladies liées au sida sont peu fréquents parmi les personnes qui commencent une TAR dès les stades précoces de l'infection au VIH et qui s'impliquent bien dans leurs soins et leur traitement. De plus, selon les plus récents calculs des chercheurs, l'espérance de vie de certains patients sous TAR a de fortes chances de franchir le cap des 80 ans. L'augmentation de l'espérance de vie fera l'objet d'un bulletin futur de *Nouvelles CATIE*.

Bien-être émotionnel et mental

Même si la prévention des maladies liées au sida a progressé de façon très importante grâce à la TAR, il arrive de temps en temps que les personnes séropositives éprouvent des changements dans leur santé émotionnelle et mentale. Les sentiments d'inquiétude et de dépression sont particulièrement courants. Les raisons possibles de ces problèmes sont nombreuses, et les études ont révélé que les événements suivants avaient parfois tendance à déclencher ou à accélérer l'apparition de la dépression chez les personnes :

Événements stressants

- stigmatisation et discrimination persistantes
- décès d'un proche
- isolement social

VIH

Les cellules du système immunitaire qui sont infectées par le VIH peuvent voyager au cerveau et y libérer des protéines virales et des signaux chimiques qui perturbent le fonctionnement des cellules cérébrales. La TAR atténue largement ces problèmes.

Vis ta VIH (suite)

Autres problèmes de santé

- maladie cardiovasculaire grave – la réduction de l'écoulement de sang riche en oxygène et en nutriments vers le cerveau peut nuire à cet organe vital; certains survivants de crises cardiaques et d'AVC éprouvent des problèmes d'ordre émotionnel à la suite de ces événements
- diabète de type 2
- taux d'hormones anormaux – hormones thyroïdiennes, déficience en testostérone (chez l'homme)
- co-infections – y compris le virus de l'hépatite C et, dans certains cas rares, la syphilis

Événements liés à l'âge

Pendant la phase de transition vers la ménopause et pendant la ménopause pour les femmes

Événements liés aux médicaments

Les médecins ont déterminé que certains médicaments pouvaient, dans des cas très **rare**s, jouer un rôle dans l'apparition de la dépression. Voici quelques classes de médicaments couramment utilisées qui pourraient avoir un tel effet :

- médicaments pour le traitement de l'hypertension
- médicaments pour abaisser le taux de cholestérol
- médicaments pour le traitement des arythmies cardiaques
- corticostéroïdes
- analgésiques sur ordonnance
- médicaments pour prévenir les crises de nature épileptique

Il est important de se rappeler que la majorité des médicaments appartenant aux catégories ci-dessus ne causent **pas** de dépression chez la vaste majorité de patients qui les reçoivent.

Certaines personnes vivant avec le VIH utilisent le médicament éfavirenz (vendu sous les noms de Sustiva et de Stocrin et présent dans la co-formulation à doses fixes Atripla); ce médicament est associé à des changements d'humeur. Dans la majorité des cas, les changements en question sont temporaires. L'interféron (médicament utilisé pour le traitement de l'hépatite C) peut causer une gamme d'effets, dont l'anxiété, l'irritabilité et la dépression.

Comportement

- manque de sommeil et/ou d'exercice
- consommation de drogues/alcool

Environnement

- changements de saison, particulièrement la réduction de la lumière du jour

Vis ta VIH (suite)

Nutrition

- carences en plusieurs nutriments, dont la protéine, les vitamines B, le magnésium, le zinc et peut-être les acides gras essentiels

Ceux-là ne sont que quelques facteurs qui ont été associés à un risque accru de dépression lors de certaines études. Il est important que les problèmes de santé mentale et émotionnelle soient reconnus et traités sans tarder car ils peuvent compromettre la qualité de vie et nuire à la santé générale de la personne.

Voici plusieurs approches que les professionnels de la santé peuvent recommander et/ou prescrire aux personnes séropositives pour les aider à faire face à leurs problèmes de santé mentale et émotionnelle :

- analyses de sang en laboratoire pour détecter la présence des conditions mentionnées ci-dessus
- counseling régulier
- augmentation du niveau d'exercice physique
- méditation, yoga, tai-chi et autres exercices de relaxation
- médicaments – anxiolytiques, antidépresseurs

Étude espagnole

Des chercheurs de Barcelone ont étudié l'impact d'une thérapie cognitivo-comportementale sur la qualité de vie et la santé émotionnelle, mentale et immunologique de personnes vivant avec le VIH. L'équipe de recherche a constaté qu'une thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC) améliorerait rapidement et significativement la santé émotionnelle des participants. Chose intrigante, il semble que la TCBPC ait également fait augmenter le compte de cellules CD4+ des patients.

À propos de la thérapie basée sur la pleine conscience

Selon le psychologue canadien Scott Bishop, Ph.D., la thérapie basée sur la pleine conscience a été « adaptée de pratiques traditionnelles de méditation de pleine conscience » d'origine bouddhiste. Elle a été conçue dans un premier temps pour réduire la détresse psychologique chez les personnes s'étant remises d'une dépression afin de prévenir les rechutes.

Lors d'une thérapie basée sur la pleine conscience, explique le Dr Bishop, le thérapeute apprend au participant à devenir plus conscient de ses « pensées et sentiments et à modifier ses rapports avec eux. La pleine conscience permet au participant de prendre du recul par rapport à ses pensées et sentiments dans les situations stressantes, au lieu de se lancer dans l'inquiétude anxieuse et d'autres schémas cognitifs négatifs qui risqueraient autrement d'intensifier un cycle de réactivité au stress et d'aggraver sa détresse émotionnelle ».

Vis ta VIH (suite)

Durant une thérapie basée sur la pleine conscience, les participants apprennent une variété de pratiques de méditation, dont la méditation assise et en marchant, le balayage corporel en position allongée et le yoga. Pour de nombreuses pratiques, le participant commence par focaliser son attention sur sa respiration. Lorsque son attention commence à vagabonder, le participant est encouragé à accepter et à reconnaître ses pensées et sentiments et à rediriger son attention sur sa respiration. Au fur et à mesure que le cours progresse, le participant apprend à explorer plus directement les sensations, les sentiments et les pensées pénibles.

Typiquement, la thérapie basée sur la pleine conscience consiste en huit à 10 séances hebdomadaires durant lesquelles le participant effectue une pratique de méditation guidée. On lui explique les effets qu'exercent le stress et les émotions sur l'esprit et le corps et lui apprend à faire face aux situations stressantes en utilisant la pleine conscience. Le participant maintient aussi sa pratique de méditation à la maison en utilisant des CD comme guide; il doit s'attendre à une heure de pratique et de devoirs à domicile chaque jour.

Selon le Dr Bishop, la thérapie basée sur la pleine conscience enseigne au participant à « aborder les situations avec réflexion, acceptation, contemplation et une attitude chaleureuse; elle est caractérisée par l'ouverture d'esprit et une tendance vers l'introspection curieuse ».

Détails de l'étude

Lors de l'étude espagnole, les chercheurs ont tenu des cours de TCBPC pendant huit semaines à raison de 2,5 heures par semaine. Les CD fournis aux participants contenaient de l'information sur les exercices de pleine conscience, la méditation et le yoga.

Les chercheurs ont analysé des échantillons de sang prélevés chez les participants et utilisé des questionnaires précédemment validés pour évaluer leur santé émotionnelle et mentale.

Au total, 40 participants séropositifs ont été choisis au hasard pour faire partie des groupes suivants :

- groupe faisant l'objet de l'intervention – 20 personnes suivant une TCBPC
- groupe témoin – 20 personnes recevant des soins médicaux réguliers mais aucune TCBPC

Les participants ont été suivis jusqu'à 20 semaines.

Style de VIH

Le profil moyen des participants au début de l'étude était le suivant :

- âge – 49 ans
- sexe – 51 % d'hommes, 49 % de femmes
- statut par rapport à l'emploi – 21 % étaient sans emploi, 28 % avaient un emploi et 51 % étaient à la retraite
- comportements à risque à l'égard du VIH – les participants faisaient partie de trois groupes dans des proportions plus ou moins égales : hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH), personnes qui s'injectent des drogues et hétérosexuels
- durée de l'infection au VIH – 20 ans
- durée de la TAR – 15 ans
- compte de CD4+ actuel – 523 cellules/mm³
proportion ayant une charge virale de moins de 20 copies/ml (limite de quantification inférieure du test utilisé dans cette étude) – 97 %

Résultats — rétablissement des participants souffrant de dépression

Au début de l'étude, les chercheurs ont constaté qu'environ 80 % des participants avaient des symptômes de dépression. Au cours de l'étude, les taux de dépression ont considérablement baissé parmi les participants suivant la TCBPC; à la 20^e semaine de l'étude, seulement 20 % des participants de ce groupe éprouvaient encore des symptômes de dépression. De plus, à ce stade de l'étude, l'intensité des symptômes résiduels de dépression des participants a été qualifiée de « minime » par les chercheurs.

En revanche, les taux et l'intensité de la dépression demeuraient relativement élevés chez les participants n'ayant **pas** suivi de TCBPC.

Résultats — rétablissement des participants souffrant d'anxiété

Les chercheurs ont constaté que les taux d'anxiété ont considérablement baissé chez les participants recevant la TCBPC mais pas chez les membres du groupe témoin. À la 20^e semaine, les symptômes d'anxiété continuaient d'être faibles chez les participants du groupe recevant la TCBPC.

Vis ta VIH (suite)

Résultats — stress perçu et qualité de vie

Tout comme les symptômes d'anxiété et de dépression, les chercheurs ont constaté que les taux de stress perçu étaient élevés parmi les participants au début de l'étude. Les taux de stress perçu n'ont chuté considérablement qu'à la semaine 8 et ne se maintenaient ainsi à la semaine 20 que chez les participants recevant la TCBPC.

Les évaluations de la qualité de vie liée à la santé indiquaient une amélioration importante et significative parmi les participants suivant la TCBPC mais pas chez les participants du groupe témoin.

Résultats — charge virale et compte de CD4+

On n'a constaté aucun changement significatif dans la charge virale au cours de cette étude. Toutefois, les chercheurs ont remarqué que le compte de CD4+ des participants du groupe TCBPC a augmenté, passant de 555 cellules/mm³ au début de l'étude à 614 cellules/mm³ à la semaine 8 et à 681 cellules/mm³ à la semaine 20. Bien que cette augmentation ne soit pas significative du point de vue statistique, il est important de souligner que le compte de CD4+ est resté stable dans le groupe témoin.

Les participants n'ont pas changé de TAR au cours de l'étude. De plus, aucun changement significatif ne s'est produit quant aux habitudes alimentaires et tabagiques des participants.

Vue d'ensemble

Les chercheurs espagnols ont trouvé que la TCBPC réduisait considérablement les symptômes de dépression et d'anxiété. De plus, la qualité de vie liée à la santé s'est améliorée dans ce groupe. Notons aussi que ces effets se sont maintenus après la fin des séances de TCBPC. Ces résultats sont comparables aux rapports provenant d'études sur la TCBPC menées auprès de personnes séropositives et séronégatives.

Qu'est-ce qui aurait pu causer l'augmentation des comptes de cellules CD4+?

Les changements dans le compte de CD4+ des participants sous TCBPC étaient inattendus. Aucun participant n'a changé de TAR au cours de l'étude, et la proportion ayant une charge virale inférieure à 20 copies est restée stable. Si des changements de ce genre avaient eu lieu, ils auraient pu avoir un impact sur le compte de CD4+.

En guise d'explication possible de l'augmentation des comptes de CD4+, l'équipe espagnole se réfère aux résultats d'études antérieures menées aux États-Unis. Lors de celles-ci, les exercices de pleine conscience ont été associés à une baisse des taux sanguins de protéines liées à l'inflammation. En voici des exemples :

Vis ta VIH (suite)

- interleukine-6 (IL-6)
- D-dimère
- protéine C-réactive de haute sensibilité (hsCRP)

Selon l'hypothèse des chercheurs espagnols, l'amélioration de la santé émotionnelle des participants sous TCBPC aurait entraîné une réduction des taux de substances inflammatoires, ce qui, à son tour, aurait contribué à l'augmentation des comptes de CD4+. Cette idée doit être prouvée par une étude conçue spécifiquement pour évaluer l'impact de la TCBPC sur les protéines inflammatoires et les comptes de CD4+.

Vers l'avenir

Les résultats de cette étude sont très intéressants et confirment que l'entraînement aux exercices de pleine conscience et leur pratique régulière sont efficaces pour atténuer la dépression et l'anxiété chez certaines personnes vivant avec le VIH. Étant donné le nombre relativement faible de participants à l'étude espagnole, on ne peut être certain que les approches fondées sur la pleine conscience seraient efficaces chez toutes les personnes séropositives souffrant de dépression ou d'anxiété. Il reste que ces approches sont extrêmement prometteuses et ont le potentiel d'améliorer la qualité de vie et de soulager la détresse émotionnelle lorsqu'elles sont pratiquées sous supervision médicale.

À propos de la pleine conscience et du VIH

Une étude de plus grande envergure et de plus longue durée est nécessaire pour explorer et renforcer les résultats intrigants de cette étude indiquant une augmentation des comptes de CD4+. Soulignons aussi qu'il vaut mieux utiliser les approches de santé fondées sur la pleine conscience **en combinaison** avec la TAR chez les personnes vivant avec le VIH.

Connexion entre le cerveau et le système immunitaire

Le cerveau et le système immunitaire sont directement et indirectement connectés chez l'humain. Cependant, le mécanisme précis de cette connexion et les moyens de la manipuler avec succès ne sont pas bien compris. Grâce à des projets de recherche comme cette étude espagnole, les chercheurs font des progrès dans leur apprentissage des moyens de manipuler le cerveau pour soulager la dépression et l'anxiété. D'autres expériences seront nécessaires pour mieux comprendre et manipuler la connexion entre le système immunitaire et le cerveau des personnes vivant avec le VIH et d'autres affections chroniques.

—Sean R. Hosein

SOURCE: <http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2014-05-27/therapie-basee-pleine-conscience-utile-systeme-immunitaire-combattre-stres>

La parole est à vous

Une ressource utile!

Bonjour.

Pour ceux et celles qui ne la connaîtraient pas, je vous partage une ressource pertinente qui existe dans la ville de Québec. Il me semble que les services offerts peuvent répondre à certains besoins exprimés par nos membres. N'hésitez pas à faire appel à eux, à nous faire part de vos commentaires sur votre expérience et à partager l'information autour de vous si vous avez apprécié la ressource.

Nom de la ressource : Entraide du Faubourg

Pour qui? Pour les « aînés »

De quels secteurs? Vieux-Québec/Saint-Jean-Baptiste/Montcalm

Services offerts : Popote roulante, accompagnement et transport pour rendez-vous médicaux, visites d'amitié à domicile, aide pour certaines activités de la vie quotidienne.

Coordonnées : 418.522.2179

Site web : www.entraide-faubourg.org

Courriel : info@entraide-faubourg.org

Prenez note que certains critères peuvent s'appliquer pour être admissible aux services, mais vous ne perdez rien à vous informer; on ne sait jamais.

***** Ces services sont offerts par une équipe de bénévoles, selon leurs disponibilités.**

En espérant que cette ressource pourra vous être utile.

Besoin d'écoute?

Besoin d'information?

Besoin de matériel?



Karine, guide de rue pour Point de Repère, sera présente avec nous les mercredis de la semaine de la banque alimentaire, soit le 23 juillet et le 20 août.

Hébergement Marc-Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation;
- Changement de médication (ex: début des antirétroviraux);
- Traitement hépatite C;
- 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 mo-
ments les plus
difficiles 😊*

L'équipe de

l'hébergement Marc-Simon

Nancy Cooper, Coordonnatrice 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher Intervenante et suivi post-hébergement

Michèle Blouin et Jérôme Pelletier Infirmier (ère)

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante et Responsable Groupe de femmes

Joani Hamelin, Intervenante de nuit

Karine Rail, Denis Ferland, Intervenant(e)s de fin de semaine

Samuel Fortier, Alyne Laflamme, Martin Masson et

France Jolicoeur. Intervenant(e)s sur appel

**La présence d'un intervenant est assurée 24 heures/jour et 7 jours/semaine. Les soins sont supervisés par notre infirmière.

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 @ : cppvvi@miels.org
---	---

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ Adjointe administrative	208 ADJDIR@
CLAUDE-MARTIN COMTOIS Agent technique	150 AGENT-TECH@

Milieu de vie	poste et courriel
SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CUISINE	152
CACI	153
BANQUE ALIMENTAIRE	103
MOISSON QUÉBEC	104

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
YVAN FORTIN Coordonnateur	209 PREVENTION@
PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN / MARYANE TREMBLAY Intervenantes projets jeunesse	204 BRIGADE@
MICHAËL ST-GELAIS Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
MARILYN ROCHETTE, VANESSA FRADETTE Intervenante de milieu- logement	224 INTMILIEULOGE@
LOUIS-RENÉ PORLIER Intervenant PARC	207 STAGEPREVENTION@

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, MARILYN ROCHETTE Animatrice, vie communautaire	111 INTVIECOMM@
SANDRA RODRIGUEZ PAMF (Aide à la médication)	208 ADJDIR@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO- JETS@
STÉPHANIE GAGNON Cuisinière	112 CUISINE@

Sidus@miels.org	Prénoms
RÉCEPTION DES TEXTES . GRAPHISME ET MISE EN PAGE	Édénia SIDUS@
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David

Date de la prochaine tombée : 8 août 2014



JUILLET 2014



DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
	1 FERMÉ	2 OUVERT	3 MOISSON	4	5	
6	7	8	9 MOISSON	10	11	12
13	14	15	16 MOISSON	17	18 CUISINE COLLECTIVE GLOUTONS	19
20	21	22	23 MOISSON	24	25 CUISINE COLLECTIVE ASTÉRIX	26
27	28	BANQUE ALIMENTAIRE		31 Dîner communautaire		
		29	30			



AOÛT 2014



DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
					1	2
3	4	5	6 MOISSON	7	8	9
10	11	12	13 MOISSON	14	15 CUISINE COLLECTIVE GLOUTONS	16
17	18	19	20 MOISSON	21	22 CUISINE COLLECTIVE ASTÉRIX	23
		BANQUE ALIMENTAIRE				
24	25	26	27 MOISSON	28 Dîner communautaire	29	30