



SIDUS EXPRESS

ÉDITION JUILLET-AOÛT 2015



Du nouveau au MIELS-Québec

Mardi le 9 juin 2015 se tenait l'assemblée générale annuelle des membres du MIELS-Québec. Plus de 60 membres actifs, supporters ainsi que des partenaires étaient présents.

L'assemblée a pris connaissance et adopté le bilan des activités de l'année 2014-2015, les états financiers, les priorités d'action et les prévisions budgétaires comme elle le fait chaque année. Un point majeur était à l'ordre du jour, soit la révision des règlements généraux de l'organisme, le cadre de fonctionnement de la vie démocratique de l'organisme. Les travaux du comité ont été très appréciés puisque les modifications ont été adoptées en bloc. L'impact le plus important est l'abolition du Comité permanent des personnes vivant avec le VIH-sida. Cependant, le Conseil d'administration hérite d'une nouvelle responsabilité, celle de mettre en place un comité de membres et d'en définir son mandat annuellement.

C'est lors de l'assemblée que les membres présents procèdent à l'élection de personnes qui siégeront au Conseil d'administration (CA). Cinq (5) membres actifs ont été élus pour deux ans et iront rejoindre les quatre (4) membres qui poursuivent leur mandat pour une autre année. Le CA se compose maintenant de : Martin Masson (président), Céline Hamel (vice-présidente), Jacques Ouellette (secrétaire), Roland Nadeau (trésorier), Stéphane Fredette, Guy Gagnon, Danielle Laverdière, Pierre Rochette et André Villeneuve (administrateurs). Félicitations aux nouveaux !

Nous tenons à remercier, puisqu'il n'y a pas de mot plus fort, les membres sortants qui ont effectué un travail remarquable dans les dernières années, qui ont donné sans compter : Donald Careau, Michaël McCoubrey et Jeannine Vassil. Je suis convaincue de revoir ces personnes engagées en plusieurs occasions dans les prochains mois, mille mercis.

Suite page suivante...

Mot de la direction	1-2
Bienvenue	2
Félicitation	3
Retour événement	4 à
Connais-tu ton MIELS?	7
Entraide	8 à
Vieillessement	12
Vis ta VIH	13 à
Recette du mois	16
Hébergement	17
Répertoire	18
Calendriers	19 -

BIENVENUE

Suite mot de la direction...

Le Conseil d'administration a également soumis à ses priorités pour l'année 2015-2016 :

- Mise en place du comité des membres
- Mise en place d'un comité sur l'avenir de l'autofinancement et de la PAMF
- Nouvelle planification stratégique 2016-2021, ce qui implique une révision des programmes
- Soutien particulier de tout ce qui est en lien avec le dévoilement (cheminement, impacts, etc.)

L'année 2015-2016 promet d'être chargée à plusieurs points de vue mais heureusement, MIELS-Québec peut compter sur une grande équipe prête à relever les défis qui permettront de mieux soutenir les personnes vivant avec le VIH-sida et prévenir la transmission d'une infection loin d'être comme les autres.

Merci à toutes les personnes présentes, vous avez permis l'expression d'une saine vie démocratique. Je me joins à la motion adoptée en fin de rencontre pour remercier particulièrement Monsieur Daniel La Roche, fidèle président d'assemblée, que nous retrouvons toujours avec grand plaisir.

Bon été à toutes et à tous !

Thérèse

Bonjour à tous!

Je m'appelle Olivier Gauvin et je suis le **nouvel intervenant en prévention HARSAH et auprès des communautés gaies**. J'ai déjà eu l'occasion de travailler et faire des stages dans d'autres organismes qui visaient des populations similaires, mais c'est l'accent porté sur la prévention qui m'a motivé à venir travailler chez MIELS Québec. J'adore apprendre à connaître les gens et leurs histoires ; aventurez-vous à me raconter la vôtre!



FÉLICITATION

Prix René-Raymond

À chaque année, MIELS-Québec souligne l'implication particulière d'une personne dans la cause du VIH-sida en lui remettant le Prix René-Raymond.

En 2015, le nom de Martine Paradis s'est imposé de façon toute naturelle aux membres du Conseil d'administration. Tous l'ont connu, d'une façon ou d'une autre.

Il faut dire qu'en 22 ans comme infirmière à l'URHESS, elle a eu le temps de faire connaissance avec beaucoup de monde. Ce qui a marqué les gens, bien sûr son grand professionnalisme mais surtout, sa grande humanité. Elle a aimé son travail mais encore plus les gens avec lesquels elle a travaillé.

Martine comprenait ce que les personnes vivaient, se réjouissait de leur joie, s'attristait de leur peine et lisait la douleur qui se cachait derrière le découragement ou la colère. Elle a vu les gens vieillir, fonder des familles, vivre, mourir.

Merci Martine, l'infirmière va nous manquer, la femme de cœur encore davantage. Bonne retraite et au plaisir de te croiser au MIELS-Québec où tu seras toujours la bienvenue.



RETOUR ÉVÉNEMENT

Caucus régional des PVVIH à Québec

Le Conseil d'administration du MIELS-Québec, en mars dernier, a mis un comité organisateur en place pour organiser une rencontre de PVVIH issus d'organismes de régions environnantes. Des PVVIH de Saguenay (Le MIENS), de la Mauricie (Sidaction et Maison RE-NE), du Centre du Québec (BLITS), des Laurentides (Centre sida-amitié) et de Québec (Point de repères et MIELS-Québec) se sont retrouvés le 25 avril 2015 pour échanger sur des sujets proposés par le comité organisateur : le vieillissement, la confidentialité, l'hébergement et le dévoilement.

D'autres sujets étaient à l'ordre du jour mais une seule journée n'a pas permis de tous les aborder.

Cette journée a été rendue possible grâce aux membres du comité organisateur, à toutes les personnes présentes et au soutien financier de la COCQ-SIDA. En effet, la Coalition a réservé un fonds pour favoriser la participation et l'implication des PVVIH suite au dernier caucus national tenu en 2013.

Un rapport complet est disponible pour ceux qui le souhaitent mais voici les recommandations issues du caucus de Québec.

CONFIDENTIALITÉ

1- En lien avec le domaine médical : la confidentialité ne semble pas assurée.

- Révision du système de gestion des dossiers (retrait de l'autocollant sur les dossiers des patients VIH) ;
- Réitérer les éléments de la loi concernant la confidentialité du statut ;
- Rappel du code d'éthique en matière de confidentialité et de secret professionnel (les ordres professionnels) et d'assurer une meilleure application des protocoles universels et rééduquer le personnel infirmier et médical afin de minimiser le zèle superflu (exemple : 2 paires de gants);
- Meilleure formation en milieu scolaire pour les futurs employés du milieu de la san-



RETOUR ÉVÉNEMENT

2- En lien avec le milieu de travail

- Sensibilité de certains milieux : est-ce que le statut demeure confidentiel en tout temps ou est-ce que certains milieux professionnels sont potentiellement source de discrimination comme la profession d'infirmier ou autres professions de même acabit concernant l'embauche (entrevue, formulaire) ;
- Mieux informer le secteur privé à ce sujet ;
- Apporter des clarifications sur les milieux qui seraient mieux adaptés ou moins bien adaptés par les PVVIH (ex : garderies, soins de santé, etc.).

3- Application et connaissance du protocole des mesures universelles

- Amener les personnes et les PVVIH à demeurer vigilantes sans faire un dévoilement direct (comme par exemple dire "précaution sanguine" lors des prises de

HÉBERGEMENT

- Accompagnement plus soutenu dans les processus de demande au sein du réseau pour les besoins d'hébergement : les participants souhaitent qu'au moins une personne par organisme communautaire soit bien au fait des ressources en hébergement disponibles, selon les particularités régionales, afin de bien aiguiller et accompagner les membres dans leurs démarches ;
- Démystifier si le dévoilement du statut sérologique est un avantage ou désavantage dans les demandes de logements subventionnés ;
- Proposition aux organismes de prendre entente avec différents HLM de leur localité pour avoir des appartements spécialement dédiés au PVVIH (succès à Saint-Jérôme en ce sens) ;
- Sensibilisation et information dans le milieu des CHSLD privés et semi-subventionnés ainsi que subventionnés (publique) pour les préposés aux bénéficiaires ;
- Créer une association qui pourrait venir en aide et obtenir un plus grand encadrement pour les aidants naturels dans leurs démarches ainsi que dans l'accompagnement des PVVIH.
- Éduquer le système de santé à l'accueil des PVVIH selon leurs particularités (par exemple les critères non adaptés à la réalité du phénomène global de vieillissement des PVVIH, soit une vieillesse précoce) : le milieu d'hébergement des personnes âgées comprend-t-il bien les besoins particuliers des PVVIH vieillissantes : soins à domicile, problèmes cognitifs, adaptation des résidences, etc.
- Soins de santé : les soins palliatifs doivent-ils être spécialisés pour les PVVIH ou bien les PVVIH doivent-elles être intégrées au réseau public ?

ÉVÉNEMENT

DÉVOILEMENT

- Mieux outiller les PVVIH dans leurs besoins de dévoilement par la mise sur pied (localement) de groupes de soutien, de programme d'encadrement, du "pour et par" et d'autres services de soutien ;
- Favoriser et maintenir les efforts aux témoignages PVVIH au sein du public et des organismes membres ;
- Inclure dans les efforts de support et de soutien aux PVVIH la réalité des personnes séronégatives dans leur entourage;
- Instaurer des mécanismes de « parrainage » et « d'accompagnement » par les PVVIH afin de mieux accompagner les personnes qui ont des besoins particuliers : culture différente, vie familiale, etc.;
- Diffuser de l'information générale pour les jeunes dans les milieux scolaires (cours d'éducation sexuelle, etc.) à des fins de prévention et aussi de sensibilisation à la réalité des PVVIH ;
- Ramener les groupes de partage afin de permettre les échanges sur la réalité des PVVIH dans les groupes communautaires.

LE DÉVOILEMENT



CONNAIS-TU TON MIELS?

Interventions de milieu

Le rôle d'un intervenant de milieu au MIELS-Québec est d'être en mesure d'assurer une présence auprès des organismes qui animent des milieux de vie ou des activités de groupe. Il peut collaborer à l'animation d'activités de prévention ou répondre aux besoins exprimés par des individus en fournissant de l'information, des références ou un accompagnement vers les ressources. De plus, une présence à l'établissement de détention de Québec permet d'établir des contacts significatifs avec des personnes détenues, séropositives ou non.

Aussi, les activités de la Stratégie des partenariats de lutte contre l'itinérance (SPLI) vise à fournir, aux personnes vivant avec le VIH, des services tels que : aide au placement en logement, aide à la prévention de la perte du logement et soutien à la clientèle. Notre objectif principal est d'accroître l'accessibilité au logement en favorisant l'obtention et le maintien en logement des personnes vivant avec le VIH. Nous avons également à travailler un projet novateur visant à intégrer l'approche « Logement d'abord » qui implique des suivis plus soutenus auprès de personnes qui ont difficilement accès à un hébergement adéquat et stable. Cette approche vise la prise en charge de leur santé globale et par le fait même l'améliorer.

Comme la santé physique et psychologique des membres est une préoccupation à l'organisme, des suivis et accompagnements sont réalisés pour favoriser une amélioration de la santé globale de certains membres.

Enfin, l'intervenant de milieu participe à différents comités tels que la nuit des sans abri, la clinique communautaire SPOT, le forum sur le parvis et plusieurs autres.

Voilà en gros les raisons de nos absences fréquentes de l'organisme et de notre porte souvent fermée, mais tout cela pour une unique raison : votre bien être.

C'est un privilège de tous vous côtoyer jour après jour.

Kathy et Danny



ENTRAIDE

Grande activité de l'été 2015

La grande activité de l'été 2015 reste à déterminer et aura lieu à la fin juillet ou au mois d'août.

Nous vous informerons des détails dès que possible.

Surveillez vos courriels et les messages du mercredi.



La vie communautaire

Banque alimentaire

Juillet:

La banque alimentaire aura lieu le lundi 20, le mardi 21 et le mercredi 22 juillet entre 10h30 et 15h30.

Août:

La banque alimentaire aura lieu le lundi 17, le mardi 18 et le mercredi 19 août entre 10h30 et 15h30.

Tarifs pour juillet et août:

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

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



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

ENTRAIDE

Du nouveau à la vie communautaire

Bibliothèque libre service au salon hospitalité:

En toute simplicité, de façon volontaire
et gratuite il est possible de prendre
et/ou d'apporter des livres. Bonne lecture !



* Offert aux membres, bénévoles et employés.

Des dîners communautaires thématiques:

Déjà fait: Africain, Saint-Patrick, Photos, Troc
À venir : St-Jean-Batiste, zoothérapie

Avis aux intéressés:

Un **groupe de chant** est aussi
progressivement en formation.



Vous avez des idées de projets ou d'activités communautaires ?



*Ma porte est ouverte pour vous écouter
et vous accompagner dans leur réalisation.
Au plaisir d'échanger ensemble.*



Édénia Savoie, Animatrice à la vie communautaire,
poste 111, intviecomm@miels.org

ENTRAIDE

Groupes de pairs

Bonjour chers **Aventuriers**,

Voici nos propositions de sorties pour juillet et août.

Aucune date n'a été choisie pour l'instant ; tout dépend de la température estivale. Comme à notre habitude, nous privilégions le deuxième jeudi du mois comme journée de sortie.

Suggestion de sortie pour le mois de juillet;

Nous désirons faire un pique-nique avec une activité aquatique. Nous avons choisi comme destination le Camp Nautique du lac Beauport pour faire du Kayak.



Suggestion pour le mois d'août;

Nous aimerions reprendre l'activité de la croisière AML Louis-Joliet pour une durée d'1h30. Par contre, nous devons attendre de voir s'il nous sera possible de trouver des coupons rabais pour faire cette activité. Si cela n'est pas possible, nous avons pensé faire une activité sur l'Île d'Orléans (maison Félix Leclerc, visite d'un vignoble, visite du jardin de lavande de la Seigneurie, etc.) Si vous avez des idées de sorties à partager pour le mois d'août, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Venez profitez de ces endroits privilégiés
pour goûter aux joies en plein air.



Je partage avec vous la pensée du mois : "Votre vie peut changer quand vous changerez vos actions, et vos actions peuvent changer quand vous changerez votre manière de penser. Si vous ne pouvez pas réussir, vous pouvez essayer. Si vous pouvez essayer, vous pouvez réussir..."

Anthony Robbins

Nous vous souhaitons un bel été. Au plaisir de vous voir!

ENTRAIDE

GROUPE DE FEMMES

Visite des champs de lavande à la Seigneurie de l'île d'Orléans

Vendredi 17 juillet

Départ du MIELS à 10h30 Retour vers 15h30

Nous apporterons un petit goûter que nous aurons préparé ensemble le matin même de l'activité.

Coût de l'activité : 3\$ par femme

Svp me confirmez votre présence au plus tard le 8 juillet. Veuillez noter que nous avons en main 12 entrées pour cette activité.

Marilyn poste 213 ou intpsycho@miels.org



Sortie aux pommes à la Ferme Genest

Jeudi le 3 septembre

Départ du MIELS à 10h30 Retour vers 15h30

Nous apporterons un petit goûter que nous aurons préparé ensemble le matin même de l'activité.

Coût de l'activité : 2\$ par femme

Je serai en vacances, ce sera Édénia qui me remplacera pour cette activité!

Svp confirmez votre présence au plus tard le 21 août.

Marilyn poste 213 ou intpsycho@miels.org

Édénia poste 111 ou intviecomm@miels.org



VIELLISSEMENT

211 Pour trouver vos ressources, consultez la base de données de votre région.



Qu'est-ce que le 211 ?

Le Service 211 est un service d'information et de référence centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources qui existent dans les régions de la Capitale-Nationale, de la Chaudière-Appalaches, de l'Outaouais et de la MRC de la Haute-Yamaska. Un numéro à trois chiffres facile à retenir qui met en lien les gens avec la gamme complète de services offerts dans la collectivité. Concrètement, le Service 211 est un centre d'appels établi dans une collectivité afin de mieux la desservir. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les services appropriés.

Pourquoi un Service 211 ?

Parce que toute personne dans le besoin doit pouvoir trouver rapidement de l'aide auprès des organismes du milieu. Au cours des dernières décennies, les organismes et les organisations de services autres que les établissements d'État se sont multipliés. À travers ce réseau, les gens ont souvent de la difficulté à savoir où s'adresser afin de trouver l'aide ou l'information dont ils ont besoin.

Plusieurs appels sont parfois nécessaires pour trouver la ressource appropriée. Chaque fois, l'appelant doit répéter sa demande et exprimer son besoin avant d'être finalement dirigé vers la bonne ressource.

Bref, le problème qui se pose n'est pas tant le manque de services que le manque d'information sur les services existants, et ceux qui conviennent le mieux dans une situation donnée et sur le moyen d'y avoir accès.

Pour plus de renseignements consulter leur site; <http://www.211quebecregions.ca/fr/index.php>

VIS TA VIH

Nouvelles CATIE - 13 avril 2015



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

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

Des chercheurs québécois réclament des interventions pour soutenir les mères séropositives

Une équipe de chercheurs de plusieurs universités et cliniques de Montréal a mené une étude pour explorer les enjeux liés à l'accès aux soins de santé et à la santé mentale des mères vivant avec le VIH. Lors d'entrevues détaillées menées auprès de 100 mères, les chercheurs ont découvert plusieurs enjeux qui avaient un impact sur la santé des participantes. L'équipe a formulé des recommandations à l'intention des médecins, des infirmiers et d'autres professionnels de la santé qui, si elles étaient mises en œuvre, pourraient améliorer considérablement la santé et le bien-être mentaux des femmes séropositives qui ont des enfants.

Détails de l'étude

Des chercheurs travaillant dans les universités suivantes, et parfois dans les centres hospitaliers et cliniques affiliés, ont collaboré à l'étude :

Université du Québec à Montréal / Université McGill / Université de Montréal

Des cliniques hospitalières et des organismes communautaires ont aidé à faire la promotion de l'étude.

En moyenne, les participantes avaient 41 ans, vivaient avec un diagnostic de VIH depuis 12 ans et avaient deux enfants. Près de la moitié des participantes avaient un revenu annuel moyen de moins de 20 000 \$.

Résultats

Les femmes affirmaient consulter en moyenne quatre professionnels de la santé. (Cela est fréquemment le cas dans certaines régions, notamment dans les grandes villes, parce que les femmes ont accès à de nombreux médecins et peuvent faire appel aux services d'un médecin de famille, d'un spécialiste des maladies infectieuses, d'un gynécologue et d'autres spécialistes au besoin.)

Selon les chercheurs, les femmes étaient dans l'ensemble « plutôt satisfaites de la qualité de la communication avec leurs professionnels de la santé et des services fournis ».

VIS TA VIH

Barrières aux soins

Les femmes ont avisé les chercheurs que les barrières les plus courantes à l'accès aux soins étaient les suivantes :

préoccupations concernant la stigmatisation, c'est-à-dire la présence d'attitudes et de comportements négatifs à l'égard des personnes séropositives dans la communauté / incapacité d'avoir accès aux ressources

Selon les femmes, les principales sources de stigmatisation étaient les suivantes : conséquences du dévoilement de son statut VIH / attitudes du public à l'égard des personnes vivant le VIH

Détresse

Les chercheurs ont constaté que près de 45 % des femmes éprouvaient des symptômes de détresse psychologique. Ce chiffre est presque le double du taux moyen affiché par les femmes séronégatives du Québec. De plus, les femmes séropositives qui éprouvaient une telle détresse faisaient état de davantage de barrières à l'accès aux soins et aux ressources liées aux soins, ainsi que de préoccupations plus nombreuses concernant le dévoilement. Enfin, selon les chercheurs, ces femmes avaient tendance à avoir une « une image de soi négative ».

Les chercheurs ont affirmé que la prévalence de la détresse psychologique ne pouvait être expliquée par aucun des facteurs suivants :

situation sociale et économique / statut par rapport à l'immigration / durée de l'infection au VIH

Préoccupations et inquiétude

Selon les chercheurs, les participantes avaient les préoccupations suivantes concernant le dévoilement de leur statut VIH (à cause de la discrimination et d'autres problèmes connexes) : « maintenir le contrôle de l'information, garder le secret quant à son statut VIH, s'inquiéter à l'idée que les personnes au courant révèlent son statut à d'autres personnes. Plus les participantes avaient peur de se faire découvrir [leur statut VIH] et plus elles étaient hypervigilantes à l'égard des menaces possibles [de dévoilement] de leur statut VIH, plus elles étaient susceptibles d'éprouver de la détresse clinique... ».

Autres barrières à l'accès aux soins

Les chercheurs ont trouvé que les facteurs suivants constituaient des barrières aux soins : logement inadéquat / chômage / milieu de travail insensible à l'égard des personnes vivant avec le VIH / stress financier

VIS TA VIH

Recommandations des chercheurs

À la lumière de leurs résultats, les chercheurs ont formulé les recommandations suivantes :

- Idéalement, les mères séropositives recevraient des soins d'une équipe multidisciplinaire incluant médecins de famille, infirmiers, psychologues ou psychiatres et travailleurs sociaux.
- Les professionnels de la santé devraient identifier « les patientes à risque d'éprouver de la détresse psychologique et les diriger vers des professionnels de la santé ».
- Les psychologues, les psychiatres, les travailleurs sociaux et les autres professionnels de la santé mentale devraient « viser à [aider les mères séropositives à élaborer] des stratégies d'adaptation et de résilience afin de faire face aux défis quotidiens liés à la prise en charge du VIH et à la stigmatisation ».
- Pour améliorer la qualité de la communication avec les patientes, les médecins devraient « prendre le temps d'expliquer... les résultats des tests (par exemple, le compte de CD4+, la charge virale en VIH, les rapports de biopsies) et les décisions se rapportant au choix de traitement dans un langage qui est accessible aux patientes, en s'assurant qu'elles comprennent parfaitement les explications ».

De plus, les chercheurs ont encouragé les travailleurs sociaux à aider les mères séropositives à acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour obtenir les ressources qui répondraient à leurs besoins de base, y compris les suivantes :

- nourriture
- logement stable
- aide à la garde d'enfants
- Vêtements



Si elles étaient mises en œuvre, ces recommandations pourraient améliorer considérablement la qualité de vie des mères vivant avec le VIH au Québec et ailleurs.

Nous rendons compte ici d'une étude transversale, ce qui veut dire que les participantes ont été interrogées à un seul moment particulier. Il n'empêche que cette étude devrait être considérée comme un premier pas important. Une éventuelle deuxième étude conçue pour évaluer et interroger les participantes au cours de plusieurs années pourrait fournir des données précieuses qui serviraient à mieux éclairer les besoins des mères séropositives en matière de soins.

*Ressources: Le VIH et le bien-être émotionnel – CATIE
—Sean R. Hosein*

Recette de mois

Croquettes de thon

- 1 paquet (120 g) de mélange à farce « Stove Top » plus faible en sodium, pour poulet
- 2 boîtes (170 g chacune) de thon blanc dans l'eau, égoutté et émietté
- 1 tasse de fromage râpé Mozza crémeux Soupçon de Philadelphia
- 1 petite branche de céleri, finement tranchée
- 3 oignons verts, finement hachés
- 3/4 tasse d'eau
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1/2 c. à thé de sauce au piment fort
- 1 c. à thé du zeste et 1 c. à soupe du jus de 1 citron
- Tout cocher Ajouter à ma Liste d'épicerie ce qu'il faut faire



1. Mélanger le mélange à farce, le thon, le fromage râpé, le céleri, les oignons verts et 1/4 t de tartinade Miracle Whip jusqu'à homogénéité.

2. Façonner 30 petites galettes de 1 c. à soupe du mélange de thon. Mettre sur un plaque à pâtisserie vaporisée d'un enduit à cuisson. Réfrigérer 1 h.

3. Chauffer le four à 400 °F. Vaporiser légèrement les galettes d'un enduit à cuisson. Faire cuire de 8 à 10 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Entre-temps, mélanger le reste de la tartinade Miracle Whip, la sauce au piment fort ainsi que le zeste et le jus de citron.

**** PRENEZ DE L'AVANCE**

Vous pouvez réfrigérer les galettes 24 h tout au plus avant de les cuire comme indiqué.

****SUBSTITUT**

Préparez la recette avec 2 boîtes (170 g chacune) de chair de crabe en morceaux.

HÉBERGEMENT MARC-SIMON

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation ;
- Changement de médication (ex: début des antirétroviraux);
- 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

Nancy Cooper, **Coordonnatrice** 418-649-1720 poste

Caroline Faucher **Intervenante et suivi post-
hébergement** , poste 223

Michèle Blouin et Suzanne Blais **Infirmières** poste 221

Liza-Nicole Bélanger, **Intervenante de soir** ,poste 223

Joani Hamelin, **Intervenante de nuit** , poste 223

Karine Rail, Denis Ferland **Intervenant-e-s Fds** poste 223

Alyne Laflamme, Martin Masson , Gilles Bisson, Noémie Dubois Comtois 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 une 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 Téléc. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
CHARLES-ÉTIENNE GILBERT Adjoint administratif	208 ADJDIR@
CLAUDE-MARTIN COMTOIS Agent technique	150 AGENT-TECH@

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
LOUIS-DAVID BOURQUE Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenante projets jeunesse	204 BRIGADE@
OLIVIER GAUVIN Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
DANNY LÉVESQUE Intervenant de milieu Lutte à l'itinérance	210 INTMILIEULOGEMENT@

Sidus@miels.org	Prénoms
RÉCEPTION DES TEXTES . GRAPHISME ET MISE EN PAGE	Édénia INTVIECOMM@
CORRECTION DES TEXTES	Olivier

Milieu de vie	poste et courriel
SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CUISINE	152
CACI	153
BANQUE ALIMENTAIRE	103
MOISSON	104
Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN, SUZANNE BLAIS Infirmières communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223
Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
MARILYN ROCHETTE Intervenante sociale	213 INTPSYCHO@
ÉDÉNIA SAVOIE Animatrice vie communautaire	111 INTVIECOMM@
JOANI HAMELIN-DESRUISSEAU PAMF (Aide à la médication)	225 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO-JETS@
STÉPHANIE GAGNON Cuisinière	112 CUISINE@

Date de la prochaine tombée : 7 août 2015

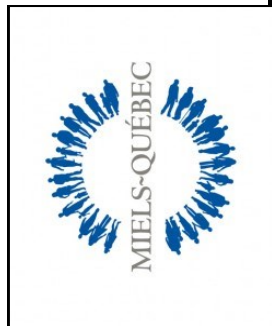


JUILLET 2015

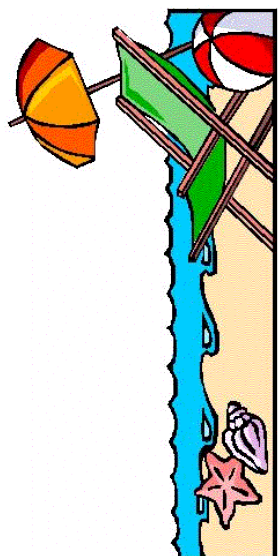


DIM. LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.

			1 Fête du Canada MOISSON	2	3 FERMÉ	4
5	6	7	8 MOISSON	9	10	11
12	13	14	15 MOISSON	16	17 Popeye Groupe de femmes	18
19	20	21	22 MOISSON	23	24 Glouton	25
			BANQUE ALIMENTAIRE			
26	27	28	29 MOISSON	30 Dîner communautaire	31 Astérix	



AOÛT 2015



DIM. LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.

						1
2	3	4	5 MOISSON	6	7	8
9	10	11	12 MOISSON	13	14 Popeye	15
16	17	18	19 MOISSON	20	21 Glouton	22
	BANQUE ALIMENTAIRE					
23	24	25	26 MOISSON	27	28 Astérix	29