

SIDUS EXPRESS

Printemps



ÉDITION MARS 2014

Mot de la direction...

Les dernières nouvelles...

| | |
|---|---------|
| Mot de la direction | 1 |
| Bienvenue | 2 |
| Événements à venir ... | 3 |
| Hébergement Marc-Simon | 4 |
| Prévention | 5 |
| Entraide-Groupes de pairs | 6-7 |
| Entraide- (suite) | 8-9 |
| Style de VIH | 10 |
| VIS ta VIH- Un toucher qui fait du bien | 11 à 15 |
| La parole est à vous- Mot de départ | 16-17 |
| Communaide | 18 |
| Répertoire | 19 |
| Calendrier | 20 |

Ouf ! Pas facile cet hiver 2013-2014 ! Malgré le froid qui sévit et qui fait qu'on doit se motiver pour sortir, on ne peut pas dire que MIELS-Québec est en hibernation; loin de là.

Récemment, nous avons connu nos plus grosses journées d'achalandage pour la distribution des denrées provenant de Moisson Québec. À ce sujet, la grande collecte du printemps se prépare alors si vous êtes intéressés à donner un peu de temps pour recueillir les dons dans les épiceries, manifestez-vous.

Les groupes de pairs se réunissent régulièrement, un nouveau groupe a même vu le jour dans les dernières semaines. Les femmes auront bientôt accès à une série d'ateliers sur la santé sexuelle dans le cadre d'un projet-pilote. Nous demeurons ouverts aux initiatives qui visent le soutien PAR et POUR les membres alors n'hésitez pas à soumettre vos idées.

Certains se souviendront qu'il y a quelques mois, nous faisons appel aux membres pour mieux faire connaître les services du MIELS-Québec et notamment ceux de l'hébergement Marc-Simon. Vous avez tellement bien travaillé que l'hébergement affiche complet en permanence et que des demandes doivent être refusées ou mises en attente.

Du côté de la prévention, les dépistages remportent une certaine popularité, ce dont nous pouvons être fiers et satisfaits puisque c'est une excellente façon de prévenir la transmission et d'apporter un soutien aux personnes nouvellement diagnostiquées. Plein de projets foisonnent à la prévention, c'est à surveiller puisqu'en certaines occasions, un appel à tous pourrait être lancé.

Comme le Conseil d'administration ne veut pas être en reste, une révision des règlements généraux est en cours et des modifications seront proposées à la prochaine assemblée générale. Il s'agit d'un rafraîchissement plus que d'un changement en profondeur de façon, notamment, à s'adapter aux nouvelles technologies et à des modifications plus récentes de lois ou règlements.

Mais je sais que vous êtes impatients de voir arriver le printemps et avec lui, notre plus grosse activité d'autofinancement : l'Encan du Drague et le tirage. Soyez rassurés; nous y reviendrons sous peu. En attendant, courage; l'hiver ne devrait pas passer l'été ici !

Thérèse



La bienvenue :)

Bonjour, je me présente, Stéphanie Gagnon. Je suis cuisinière de formation, j'ai de l'expérience dans un peu toutes les sphères du domaine, que ce soit en institution ou en restauration. Je suis une personne ayant le souci du travail bien fait et qui a à cœur le bien être des autres. Ma mission, en venant travailler ici, est de rendre des gens heureux à travers ma nourriture et d'apporter un peu de réconfort à ceux qui en ont besoin en vous concoctant de bons petits plats faits avec amour. Au plaisir de vous voir dans ma cuisine.

Stéphanie Gagnon, cuisinière, poste 112



Événements à venir

VIE COMMUNAUTAIRE

Sortie à la cabane à sucre



Comme à chaque année, venez vous sucrer le bec tout en vous amusant.

Lieu: Cabane à sucre L'En-Tailleur

Date: Vendredi le 21 mars

Heure: Départ en autobus du MIELS à 16h30

Coût: 7\$ membre, 10\$ invité



Inscription à la vie communautaire avant le 14 mars .

Informations pertinentes: IMPÔTS 2013

La période des impôts arrivera bientôt et le service bénévole de préparation des déclarations sera à nouveau disponible cette année. Vous pourrez laisser vos documents à Édénia, animatrice à la vie communautaire. Elle vous fera remplir une feuille de renseignements de base. Comme dans beaucoup d'autres organismes qui rendent ce service accessible, il est possible de donner une contribution volontaire. Celle-ci revient entièrement à l'organisme et sera déposée dans l'aide à la médication (PAMF). Nous vous invitons donc, si vous le souhaitez, à remettre votre contribution à Sandra, adjointe administrative.

Hébergement Marc-Simon

Témoignage d'un résident

Amour et Espoir

Bonjour,

Je suis résident à l'Hébergement Marc-Simon depuis le 18 Novembre 2013. Mon cheminement m'a permis de me reposer, refaire le plein d'énergie et, en même temps, de nouveaux amis.

J'ai vécu l'année 2013 en dents de scie. Chimiothérapie vers la fin janvier jusqu'à la fin juillet. Je n'avais plus d'appétit, aucun goût des aliments et je maigrissais de jour en jour. Je me suis rendu à l'urgence en septembre pour être ensuite transféré dans une chambre. Le diagnostic du médecin était que j'étais complètement dénutri alors ils m'ont gavé pour une période de deux mois. Entre temps, j'ai passé quelques examens pour me faire dire que j'avais une pneumonie, un virus et une bactérie. J'ai été mis en quarantaine pendant environ une semaine et demie. Également, en octobre, ils ont découvert une souche de VIH. L'infectiologue m'a prescrit une trithérapie et les résultats ont été très bons pour moi.

Après mon hospitalisation, l'infectiologue me cherchait une maison d'hébergement qui serait bénéfique et elle a pensé à Marc-Simon. Je connaissais l'endroit, parce que quelques années auparavant, j'y visitais un ami. Comme mentionné ci-haut, j'y suis venu en novembre.

En arrivant, j'ai été bien accueilli et j'ai reçu les soins infirmiers appropriés. Je tiens également à dire que les intervenants ont été à mon égard très chaleureux et respectueux. Avec tout cet accueil, je me suis bien senti, un peu comme chez moi. Grâce à tous les bons soins fournis ici, mon rétablissement se fait lentement, mais sûrement.

Je tiens donc à remercier tous les intervenants de l'hébergement. Avec tout l'effort fourni et les forces qui me restaient et qui me reviennent graduellement et grâce à vous, je vais beaucoup mieux.

Un seul mot pour vous dire toute ma gratitude: MERCI!

Urgel

Prévention

PROJET AMBASSADEURS



Suite au sondage réalisé en 2013 auprès de 210 hommes gais et bisexuels de 18 à 30 ans, MIELS-Québec entreprendra sous peu le recrutement de jeunes hommes (18-34 ans) qui sont intéressés à développer leurs aptitudes de leadership communautaire. Ces derniers seront formés et outillés afin de devenir des « Ambassadeurs pour une Santé des Hommes Gais Améliorée ». Les associations étudiantes ainsi que les groupes communautaires seront visités afin de présenter le programme et de recruter des participants.

Informations disponibles à info@prisme.org ou au 418-649-1232 en communiquant avec Jonathan Vézina.

Entraide

Groupes de pairs

GRUPE DES AVENTURIERS

Sortie pour le mois de mars: nous allons tenir un 5 à 7 au MIELS ou au restaurant (selon vos suggestions).

Cette rencontre aura pour but de planifier nos sorties du printemps et de l'été 2014. Nous ferons également le bilan de nos activités de 2013.

Je partage avec vous la pensée du mois :

« Tout ce que nous sommes est le résultat de nos pensées. »

J'espère vous voir bientôt.

Normand Bilodeau, poste 113



GRUPE DE FEMMES- activité du 29 mars

Expo « Manger Santé et Vivre Vert » a pour mission de faire connaître l'importance de la qualité de notre alimentation et de notre mode de vie sur la santé et l'environnement. Trois catégories d'exposants seront représentées : alimentation saine, écologie et santé globale.

Rendez-vous à 13h00 à l'entrée principale du Centre des Congrès, 1000, boul. René-Lévesque Est.

Inscription dans le cartable rouge ou au poste 111 ou 223 au plus tard le 26 mars.

Liza-Nicole



Entraide

Suite groupes de pairs...

GROUPE MIXTE

Bonjour! Pour notre activité de février, je vous propose une soirée d'humour!

Quoi? Comédie Club

« Chaque représentation est un feu roulant de numéros qui vous amènent à découvrir les nouveaux visages de l'humour au Québec. »

Quand? Mercredi le 26 février en soirée

Où? Impérial de Québec (rue Saint-Joseph Est, basse-ville)

Coût : Gratuit (selon le nombre de participants. Si nous sommes beaucoup, une contribution de 2.00\$ pourrait être demandée).

Inscription et information auprès de Louis-David, #213

Au plaisir de rire un bon coup en votre compagnie!

GROUPE DE JEUNES

Dimanche le 16 mars, il y aura un brunch entre 10h et 13h.

En plus de discuter, nous ferons la planification des prochaines activités.



Pour toutes informations supplémentaires, contactez **Édénia** au poste 111 ou via le groupe Facebook.

Suite...Entraide

Projets Alimentaires

Banque alimentaire

La banque aura lieu les 17-18-19 et 20 mars,
entre 10h30 et 15h30

Tarifs pour mars:

Personne seule : 11\$, 30\$ bons d'achat + 25\$ en denrées

Famille: 13\$, 40\$ bons d'achat + 25\$ en denrées

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



Les Groupes de cuisine collective



Groupe
les Popeye
Rencontre
14
Mars



Groupe
les Gloutons
Rencontre
21
Mars



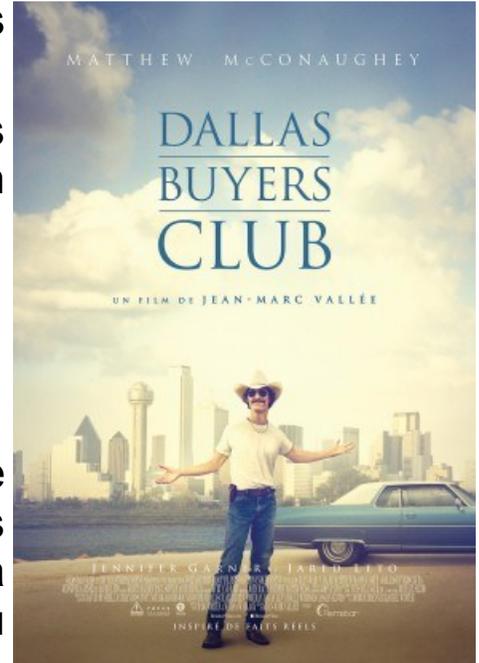
Groupe
les Astérix
Rencontre
28
Mars

Entraide

5 à 7 et soirée cinéma!

Vous en avez entendu parler ces derniers temps; le nouveau film de Jean-Marc Vallée (qui nous avait offert C.R.A.Z.Y. il y a quelques années) fait sa place et fait parler de lui...en bien! Il représentera même le Canada à la prochaine cérémonie des Oscars qui se tiendra sous peu.

Le groupe des « Aventuriers » a eu la chance de le voir au cinéma et suite aux commentaires positifs, nous avons décidé d'offrir à chacun la possibilité de le visionner dans les locaux du MIELS-Québec.



Quand? Mardi le 11 mars en soirée.

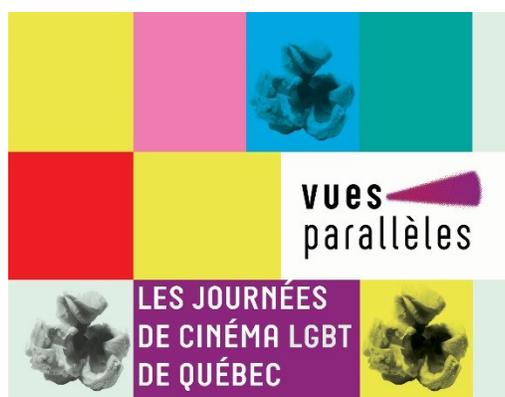
Vous êtes invités dès 17h00 pour un « 5 à 7 Pizza » qui sera suivi par le visionnement du film au salon. Nous prendrons le temps d'en discuter et d'échanger après la représentation.

Nous vous invitons à vous inscrire dans le cartable rouge d'activités ou à communiquer avec Édénia au poste 111 pour plus d'informations. Réserver votre place; question de savoir combien nous serons pour le souper.

Au plaisir de vous compter parmi nous.

Styles de VIH

**LA TROISIÈME ÉDITION DE VUES PARALLÈLES AURA LIEU DU 27
AU 30 MARS 2014, AU CINÉMA CARTIER.**



Notez que le vendredi 28 mars, une conférence suivie de la projection du film « **We were Here** » sera organisée en collaboration avec MIELS-Québec.

Conférence : 14h30

Projection : 15h30

« **We Were Here** met en lumière les débuts de l'épidémie de sida qu'on appelait alors la "Gay Plague/Peste Gaie" au début des années 1980 à San Francisco. À travers cinq témoignages, ce documentaire explore la manière dont les habitants de la ville ont réagi à cette épidémie sans précédent, en discutant de leur propre histoire, mais également de celles de leurs proches disparus. »

Vis ta VIH

VISION POSITIVE



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

De Vision Positive, hiver 2014

Un toucher qui fait du bien

Gordon Waselnuk constate qu'un toucher réconfortant peut apaiser le stress, réduire la douleur et faire des miracles pour le corps et l'esprit.

Du câlin qui console un enfant en pleurs à une main posée sur l'épaule d'un ami anxieux — le toucher peut être un baume tonifiant. En tant que survivant de longue date, séropositif depuis 24 ans, j'explore diverses façons d'améliorer mon bien-être physique, émotionnel et spirituel. J'ai ainsi constaté que le toucher et l'intimité physique peuvent être de puissants remèdes.

La science confirme ce que plusieurs d'entre nous ressentent ou reconnaissent intuitivement comme étant les effets bénéfiques du toucher. La recherche démontre que ces bienfaits commencent dès la naissance. L'une des plus remarquables études a examiné les effets du toucher physique sur les bébés nés prématurément. Un groupe de nourrissons prématurés que l'on touchait et massait doucement trois fois par jour a été comparé à un groupe de nourrissons prématurés de taille et de conditions de vie similaires, mais qui ne recevaient ni toucher ni massage quotidiens. Les chercheurs ont constaté que les nouveau-nés du premier groupe étaient plus éveillés, plus actifs et plus réceptifs. Leur sommeil était plus profond. Et ils gagnaient du poids 47 pour cent plus rapidement. Les bébés qui avaient été touchés régulièrement ont également pu quitter l'hôpital six jours plus tôt. Des conclusions pour le moins renversantes.

Nous savons que le toucher physique n'est pas qu'une affaire de peau. Quelque cinq millions de récepteurs du toucher sur la peau (plus de 3 000 sur le bout d'un seul doigt) envoient des signaux au cerveau par la moelle épinière. Un simple toucher peut réduire le rythme cardiaque et la pression artérielle. Un toucher tendre et réconfortant peut diminuer le taux de l'hormone du stress (le cortisol) et certaines études portent à croire qu'il peut renforcer la fonction immunitaire. Dans le cerveau, il peut stimuler la production d'endorphines — l'agent naturel de notre corps contre la douleur et le stress — ce qui explique qu'une mère puisse aider son enfant à « aller mieux », après une éraflure au genou, tout simplement en le prenant dans ses bras.



Vis ta VIH (suite)

Mais notre société nord-américaine est toutefois relativement peu encline au contact physique. Comparativement aux habitants d'autres régions du monde, nous sommes plutôt chouilleux pour ainsi dire en ce qui concerne le toucher. Il suffit de marcher dans les rues du Caire, de Buenos Aires, de Bangkok ou de Rome pour voir des démonstrations d'affection plus ouvertes.

Bien sûr, l'intimité physique prend plusieurs formes : il y a celle qu'on développe avec un être cher — que la relation soit romantique ou platonique; celle qui est présente dans divers contextes thérapeutiques; et celle de type sexuel et occasionnel. En dépit de différences importantes, toutes ces formes d'intimité physique peuvent procurer divers degrés de plaisir et de réconfort. Certes, le toucher peut aussi être importun et loin d'être réconfortant; il peut prendre la forme affreuse de la violence physique ou sexuelle. Pour plusieurs d'entre nous, l'idéal pourrait être l'intimité physique (sexuelle et autre) dans le cadre d'une relation affective à long terme. Mais en l'absence d'une telle relation ou même en complément à celle-ci, les possibilités sont nombreuses — et certaines sont d'une créativité étonnante.

À la fin des années 80 et au début des années 90, mes amis et mes amants étaient malades et dépérissaient à l'hôpital et à la maison. J'appelle cette période l'« Âge des ténèbres ». J'ai perdu mon partenaire de 12 années et, en trois ans, quatre amis proches. Cela était assez fréquent, en particulier dans la communauté gaie. Ironie du sort, c'est exactement au moment où mon amant et mes amis sont décédés que j'ai eu le plus besoin de leur soutien — quelqu'un qui me serre dans ses bras, avec qui me laisser aller et vivre ma peine.

J'ai remarqué, en tant que célibataire, que le sexe anonyme est facile à trouver, du moins dans une grande ville, mais qu'un toucher sécurisant et réconfortant est beaucoup moins évident à dénicher. Il peut être difficile de faire connaissance avec des gens, et encore davantage d'avoir des atomes crochus. Sans compter que bien des gens fuient l'intimité, qui peut faire remonter des souvenirs, des émotions et des problèmes de confiance refoulés, surtout en lien avec d'anciennes relations de violence ou d'exploitation sexuelle. Mais peu importe nos expériences personnelles, le toucher est quelque chose dont nous avons tous grand besoin — surtout lorsque nous en sommes privés.

Vis ta VIH (suite)

Bien qu'on sache peut-être d'instinct que le toucher peut améliorer notre bien-être et notre qualité de vie, comment peut-on témoigner de l'affection et de l'intimité physique dans une société où les individus semblent de plus en plus isolés socialement? Je ne suis certainement pas le premier à remarquer que bien des gens semblent regarder plus souvent leur téléphone et leur ordinateur que le monde autour d'eux. Nos possessions et les percées technologiques semblent amplifier l'isolement social. Plusieurs d'entre nous restent à la maison, rivés à une télé à écran plat géant, ou passent des heures sur Internet. Cet isolement peut être une source de tristesse; celle-ci peut malheureusement devenir pathologique — on la considère souvent comme une dépression, qui doit être traitée à l'aide de médicaments. Ce dont nous avons besoin, c'est d'une plus grande intimité avec autrui.

Pour ceux et celles d'entre nous qui vivent avec le VIH, le défi du rapprochement personnel peut être encore plus complexe. La sexologue et psychothérapeute Chantal Turcotte s'occupe d'une clientèle diversifiée, dans son cabinet privé à Montréal et à la Clinique Opus, qui fournit des soins pour les maladies infectieuses, les dépendances et la santé mentale. Elle constate que chaque personne est unique et que les défis de chacune dépendent de l'étape où elle en est dans son parcours de vie avec le VIH. Toutefois, elle observe que plusieurs ont des difficultés en ce qui concerne la démarche du dévoilement (Quand et comment devrais-je dire que j'ai le VIH? Quelle sera la réaction?), la pratique du sécurisexe et, parfois, la gestion de troubles de santé. Elle constate aussi qu'un sentiment de honte est répandu, en particulier parmi les femmes et hommes hétérosexuels.

Outre nos préoccupations personnelles, nous sommes parfois confrontés aux peurs des autres. Pour les hommes gais qui cherchent à rencontrer des personnes en ligne, que ce soit sur Manhunt, Grindr ou même Craigslist, il semble qu'un candidat sur deux cherche quelqu'un qui ne prend pas de drogue et n'a pas de maladie — quelqu'un qui est « clean ». Plusieurs profils indiquent « je suis séronégatif et je cherche la même chose » — le message peu subtil étant : « Si tu as le VIH, ne m'écris pas. » Et bien sûr, cette dynamique vaut aussi pour les mille et un lieux possibles de rencontres (gais, hétérosexuelles ou autres). Pas étonnant qu'il y ait une plus forte incidence de dépression et d'isolement chez les personnes vivant avec le VIH.

Une amie et survivante de longue date, Rebekka Valian, qui a enseigné le yoga bénévolement pendant des années, principalement dans la communauté du VIH, offre des services de massothérapie, par exemple chez Vancouver Friends for Life, un organisme à but non lucratif qui fournit des services de soutien et des soins de santé complémentaires et alternatifs à des personnes atteintes de maladies graves. « Le besoin est parfois si énorme, confie-t-elle, que j'ai besoin de me retirer et de prendre soin de moi. »

Vis ta VIH (suite)

Des organismes de lutte contre le sida, partout au pays, tentent de combler ce besoin. Par exemple, la Maison Plein Cœur, à Montréal, offre gratuitement aux femmes et aux hommes vivant avec le VIH des massages fournis par des massothérapeutes bénévoles et formés pour travailler auprès d'une clientèle vivant avec le VIH. La Toronto People with AIDS Foundation (PWA), pour sa part, offre un vaste éventail de thérapies par le toucher, comme le reiki, l'acupuncture, le massage et le toucher thérapeutique. Les personnes qui reçoivent ces thérapies font état de nombreux bienfaits physiques et psychologiques. Ces traitements peuvent atténuer le stress, l'anxiété, la dépression et les affections liées au stress, stimuler la circulation, voire peut-être renforcer le système immunitaire.

Un autre ami, Joel Nim Cho Leung, qui vit avec peu de sous, se fait masser régulièrement à des fins préventives. « Je me sens moins déprimé, plus détendu et réconforté, dit-il. Le seul problème est qu'il y a souvent une liste d'attente. Ça démontre qu'il existe un réel besoin parmi les personnes vivant avec le VIH. » Par ailleurs, certaines personnes ont perçu un besoin et créé des groupes offrant des solutions novatrices sous forme d'ateliers.

Des groupes et ateliers similaires sont offerts aux femmes et aux hommes dans diverses villes. L'un des premiers fut « The Body Electric », créé au début des années 80 par Joseph Kramer, enseignant dans la région de San Francisco. Il a développé cet atelier après avoir observé que des gens se fermaient émotionnellement et sexuellement, en particulier au plus fort de l'épidémie du sida — ils étaient bouleversés et avaient peur de perdre des amis, de contracter l'infection et de mourir. À présent offert aux États-Unis, au Canada et en Australie, l'atelier rassemble des individus pour qu'ils s'honorent mutuellement (il existe des groupes pour les personnes de tous les genres et toutes les orientations sexuelles). Au cours d'une fin de semaine, les participants s'exercent graduellement à expérimenter l'intimité et le massage sensuel érotique et tantrique, dans un environnement sécurisant et réconfortant. J'ai participé à deux ateliers, puis coanimé un groupe mensuel dans mon studio. En forte proportion, les participants sont des hommes séropositifs au VIH; certains ont des symptômes évidents de sida. Être attentif à une personne et prendre soin d'elle sans égard à son état de santé ou au critère de charme est une expérience riche et forte.

Vis ta VIH (suite)

Mes contacts avec ces groupes m'ont encouragé à continuer dans cette voie, à la recherche du toucher et de l'intimité. Grâce à Joseph Kramer et à Sequoia, tous deux devenus mes mentors, j'ai amorcé une deuxième carrière à titre de praticien en massage et j'enseigne et pratique depuis plus de dix ans le massage yoga thaïlandais (une technique qui combine le mouvement, les étirements et la relaxation) dans mon studio et dans des écoles. J'offre aussi des massages gratuits, par le biais de quelques organismes de lutte contre le sida à Vancouver. Cela me permet d'apporter aux clients un toucher et un sentiment d'intimité, dans un environnement paisible et réconfortant. Les nouveaux clients peuvent être réticents ou nerveux à l'idée du toucher. Chaque personne en cause devrait être consciente et attentive, pour apprendre graduellement à connaître l'autre, et développer la confiance. Pour rendre les services accessibles aux personnes à revenu faible, je fais comme plusieurs autres professionnels : j'ai une échelle de prix mobile. Certains massothérapeutes auprès de personnes vivant avec le VIH leur prodiguent des services gratuits.

Si le toucher vous manque, je vous encourage à rechercher des occasions de rapprochement. Quelque chose d'aussi simple qu'un contact visuel ou un sourire, même échangé avec un étranger, peut faire une différence. Vous pouvez aussi donner des câlins plus souvent à vos amis, malgré le possible malaise initial. Une autre idée possible : inviter quelqu'un à venir regarder un film avec vous, blottis l'un contre l'autre — sans attente de nature sexuelle. Une soirée formidable, à mon avis, parce que plaisante et non menaçante. Après tout, le contact intime atténue les coups durs de la vie et nous aide à mieux nous sentir sur les plans physique, émotionnel et spirituel.

Comme le dit Chantal Turcotte à ses clients — femmes et hommes, gais et hétéros — il faut du temps pour se remettre du choc d'un diagnostic de VIH et pour rebâtir sa confiance en soi. Cependant, où qu'elle en soit dans sa démarche, « chaque personne a le droit d'être acceptée pour ce qu'elle est, et a droit à une intimité physique et à une vie sexuelle saine et agréable. »

Gordon Waselnuk est un survivant de longue date qui demeure à Vancouver. Il apporte sa contribution à la communauté du VIH à divers titres depuis 20 ans, se consacrant principalement aux informations sur les traitements et à la promotion de la santé. Gordon travaille aussi comme praticien en massage. Visitez son site Web à www.thai-yoga-massage.ca.

Illustration par Carol-Anne Pedneault

SOURCE: <http://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2014/toucher-qui-fait-bien>

La parole est à vous ...

AU REVOIR...



Le 30 janvier dernier au club ForHom a eu lieu un sympathique 5 à 7 pour souligner mon départ. J'aurais bien voulu souligner cet évènement avec l'organisme au « grand complet ». Malheureusement, bien que compréhensible, ce n'était pas possible. Seulement, quelques personnes étaient présentes et j'ai pu en profiter pour témoigner toute la gratitude et l'affection que je ressens pour elles. Pour tous les employé(e)s, mais surtout pour tous les membres et les bénévoles absents que j'ai côtoyés, qui se sont impliqués de près ou de loin dans les projets alimentaires, qui ont résidé à l'HMS, je voulais vous dire ces quelques mots :

Voici le discours que j'ai lu ce soir-là.

« Bonsoir cher MIELS-Québec. C'est avec beaucoup d'émotions de toutes sortes que je pars. Aujourd'hui, ironiquement, ça l'aurait fait 6 ans que je travaille ici (ma première journée était le 30 janvier 2008). Je pars avec beaucoup de souvenirs et d'apprentissages. Ici, j'avais trouvé bien plus qu'un travail... j'avais trouvé l'école de la vie, l'école de la vraie vie. Très souvent, je penserai à vous. En partant d'ici, mon coffre à outils est mieux garni que ce qu'il était afin d'affronter les nouveaux défis professionnels et personnels que la vie me réservera. Pour toujours, je militerai pour la cause du VIH-sida et je défendrai les droits des PVVIH. Tout cela grâce à vous tous, collègues de travail, membres, bénévoles ; c'est pourquoi j'aimerais vous remercier. »

La parole est à vous ... (suite)

Vous êtes des dizaines avec qui j'ai eu le plaisir de partager les projets alimentaires. J'aurais voulu vous adresser un mot à chacun, mais ça l'aurait été trop long. Voici quelques exemples de ce que j'avais envie de vous dire.

« *Pierre J.* : Pour ton accueil inconditionnel et tes bonnes soupes.

Michel D.: Pour ta débrouillardise, ta générosité et tes "kleenex" à la messe commémorative du 1er décembre.

Luc P.: Pour ton aide souvent offerte et ton efficacité.

Damien T.: Pour ton sens de la justice et tes bons desserts.

Pierre L.: Pour ton engagement et ta persévérance ... LÂCHE PAS !!!

Jessica M.: Pour ta belle curiosité et ta bonté.

Sylvain B.: Pour tes délicates attentions pour les repas de l'HMS.

Bernard S.: Pour ton humour et ta bonne compagnie.

André T.: Pour ta serviabilité et ton sens du travail bien fait.

Louis É.: Pour tes chansons, ton humour et toutes les petites attentions que tu avais à mon égard ».

Pour les autres, prenez un compliment ou une qualité qui vous concerne; cela va pour vous aussi.

MERCI tout le monde, je ne vous oublie pas, BONNE ROUTE!!!

Sur l'air de "je ne vous oublie pas" de Céline Dion:

« Je ne vous oublie pas non, jamais

Vous êtes au creux de moi

Dans ma vie dans tout ce je fais »

Je vous aime,

gros bizous, Karine Gagné-Laferrière (la cuisinière) xxx

COMMUNAIDE - COMME UNE AIDE - COMMUN AIDE

COMMUNAIDE OU COMME UNE AIDE ET COMMUN AIDE c'est du pareil au même et c'est le titre de la rubrique qui a pour but d'offrir la possibilité aux lecteurs d'afficher leurs demandes du genre «petites annonces». Pour publier vos annonces, vous êtes invités à envoyer un courriel à sidus@miels.org. ou communiquer avec Édénia au poste 111. Les annonces ne doivent pas comporter plus de 20 mots.

Prix pour placer une annonce :

MEMBRE = GRATUIT & 1.00\$ par annonce additionnelle

NON MEMBRE = 5.00\$

L

ES RUBRIQUES

E

S

Bonjour.

J'offre mes services pour faire du ménage et de la popote à domicile.

R

Contactez moi:

U

Andrew 581-742-9392

B

R

I

Q

U

E

S

Photorajeunissement /luminothérapie

La réinitialisation par la lumière déclenche de nouvelles interactions énergétiques favorisant l'expulsion des toxines (déchets) et est responsable de la création de nouvelles cellules souches.

Pour plus d'informations, visitez le site jsnewskin sur Google ou contactez

Jean-Sébastien Gingras

418-264-1097

TECH MED PDG

Vous aimeriez écrire sur un sujet touchant le VIH-sida? Écrivez-nous à sidus@miels.org Nous dirigerons votre demande au bon secteur et nous vous communiquerons la réponse dans le prochain SIDUS.

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| 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 |
| | | @ : cppvvh@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@ |

| 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 | Édénia SIDUS@ |
| 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@ |
| SANDRA RODRIGUEZ PAMF (Aide à la médication) | 208 ADJDIR@ |
| NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS | 113 INTERVENANTPRO- JETS@ |
| STÉPHANIE GAGNON Cuisinière | 112 CUISINE@ |

Date de la prochaine tombée : 8 MARS 2014



MARS 2014



| DIM. | LUN. | MAR. | MER. | JEU. | VEN. | SAM. |
|------------------------------------|-------------------------|-----------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 Groupe d'achat | 4 | 5 MOISSON | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 MOISSON | 13 | 14 CUISINE COLLECTIVE POPEYE | 15 |
| 16 Brunch- Groupe de jeunes | 17 | 18 | 19 MOISSON | 20 | 21 Cabane à sucre | 22 |
| BANQUE ALIMENTAIRE | | | | | | |
| 23/30 | 24/31 | 25 | 26 MOISSON | 27 Dîner communautaire | 28 CUISINE COLLECTIVE ASTÉRIX | 29 Manger santé- Groupe de femmes |