



SIDUS EXPRESS

ÉDITION MAI 2015



À titre de mot de la direction ce mois-ci, je vous propose cette lettre en lien avec le projet de Loi 20 :

Lettre ouverte adressée au Ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, Monsieur Gaétan Barrette publiée dans le journal Le Soleil le 2 avril 2015

Mot de la direction 1

Au revoir 2

Évènement à venir 3

Budget MIELS 101 4 à 7

Connais-tu ton MIELS? 8

Bénévo-lat 9

Entraide 10 à 11

Prévention 12

Viellissement 13

Vis ta VIH 14 à 15

La parole est à vous 16 - 17

Recettes du mois 17

Hébergement 18

Répertoire 19

Calendrier 20

Depuis deux semaines, l'insécurité, voire même la colère, s'est installée dans le milieu de vie du MIELS-Québec, organisme de soutien pour les personnes vivant avec le VIH-sida de la région de Québec. La raison est toute simple, une trentaine de personnes apprennent qu'elles perdent leur médecin de famille, puisque celui que nous avons réussi à intéresser suffisamment pour qu'il vienne faire des visites dans nos locaux depuis un peu plus d'un an, doit revoir sa clientèle pour répondre aux critères dictés par le projet de Loi 20 et son mode d'application.

Une personne vivant avec le VIH-sida représente deux patients dans le modèle issu du projet de Loi 20. Ce « deux patients » indique la complexité du suivi. Malheureusement, cette indication ne s'applique pas à une partie de la population suivie au MIELS-Québec. Au MIELS-Québec, les personnes rencontrées ont, en plus du VIH, d'autres problèmes de santé tels des problèmes de santé mentale, de dépendance (drogues, médicaments, alcool) et certaines sont aussi porteuses du virus de l'hépatite C. Le lien de confiance entre les personnes séropositives et notre organisme est basé sur l'accueil inconditionnel. Les infirmières ou le médecin qui acceptent de venir travailler chez nous le font en appliquant ces valeurs, ça fait toute la différence. Le lien de confiance avec ces personnes est long à construire et lorsqu'il s'établit, cela permet une meilleure prise en charge de la santé, moins de visites aux urgences, moins d'hospitalisations parce que les infections sont prises tôt, évitant ainsi les complications. Des personnes qui ne se présentaient que rarement pour une visite médicale étaient assidues à leurs rendez-vous, modifiaient des habitudes, petit à petit.

La prise en charge de la santé des personnes marginalisées, parfois désorganisées, représente un défi de taille. Nous estimons avoir fait des gains majeurs qui commençaient à peine à porter leurs fruits : une prise en charge d'une population qui ne se sent pas toujours bien accueillie dans le système de santé, un suivi adapté pour ces personnes, une santé globale améliorée ou du moins maintenue et, par-dessus tout, une conscientisation de ces personnes sur l'importance de prendre soin d'elles. De plus, il est clair que ces gains auront un impact positif sur les coûts de santé. Je ne veux pas croire que cette trentaine de personnes à Québec n'en cache pas d'autres dans la même situation au Québec. Il faudrait s'intéresser à la vraie vie qui, dans les faits, s'adapte très mal à des calculs mathématiques systématiques.

Thérèse Richer, directrice générale, Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte au VIH-sida à Québec (MIELS-Québec)

AU REVOIR...

Au revoir mes amis (es)!

À vous tous et vous toutes, membres du MIELS-Québec, à tous mes anciens collègues de travail, à Thérèse, ma patronne qui m'a épaulée lors de moments plus difficiles, à tous les bénévoles et à tous les membres du CA, je tiens à vous remercier du plus profond de mon cœur pour ces cinq merveilleuses années passées au MIELS. Au cours de mon passage dans cet organisme des plus importants pour la région de Québec, vous avez tous su faire preuve d'une grande patience à mon égard malgré la barrière de la langue. Tous, vous m'avez accueillie à bras ouverts pour que je me sente chez moi et bien entourée de gens formidables. Mon passage au MIELS-Québec restera à jamais gravé dans ma mémoire et dans mon cœur comme une chance extraordinaire qui la vie m'a offerte. Ce fût un privilège de vous côtoyer et sachez que si je quitte l'organisme, c'est simplement parce que j'ai ressenti le besoin de relever d'autres défis ailleurs. Il faut savoir quand bouger dans la vie et j'étais tout bonnement rendue là.

Quoiqu'il arrive, sachez que vous occuperez toujours une place spéciale dans mon cœur, et que je reviendrai sûrement faire mon tour de temps à autres. Je tiens à vous remercier encore une fois et je vous souhaite la meilleure des chances pour continuer cette mission que vous vous êtes donnée et que vous portez à bout de bras.

**Merci à tous et à toutes,
Sandra Rodriguez**

NOUVEAUTÉ
Décroche un forfait



Encan MIELS-Québec **Forfaits**
Tu as des contacts dans un commerce!
Restaurants, boutiques de vêtements, art, hébergement, voyage, soins de santé, etc.

Nous avons besoin de toi pour nous trouver un forfait de 20\$ et plus à mettre aux enchères lors du 30^{ème} Encan MIELS-Québec, dimanche le 24 mai dès 16h au Drague.

2 tirages de 50\$ au hasard
parmi toutes les personnes qui auront trouvé un forfait. Un forfait=une chance

Communique avec **Sonia**
418-649-1720 poste #202
[Facebook.com/mielsQC](https://www.facebook.com/mielsQC)

ÉVÉNEMENT À VENIR

Les Productions
Résolution

30^e Encan MIELS-Québec

Dimanche le **24 mai** dès 16h au **LE DRAGUE**
Cabaret Club

Spectacle et Encan **Plus de 13000\$** de forfaits mis à l'encan



1^{er} prix
d'une valeur de

1372\$ Ultrabook/tablette Lenovo Thinkpad 12,5". Écran multi-tactile.

2^e prix
d'une valeur de

1000\$ en carte cadeau, chez Ameublements Tanguay.

3^e prix
d'une valeur de

500\$ en argent.

RACJ No: 420498-1



Tous les profits de la journée seront versés au MIELS-Québec pour l'aide directe aux personnes vivants avec le VIH-sida.

 facebook.com/mielsQC

 www.miels.org

 418.649.1720

fugues

AMEUBLEMENTS
TANGUAY

bz TECHNOLOGIES
DE L'INFORMATION &
DES COMMUNICATIONS
POUR LA PME

LE DRAGUE
Cabaret Club

BUDGET MIELS 101

Budget MIELS-Québec 101

Les membres prennent connaissance des revenus et dépenses de l'organisme une fois par année à l'assemblée générale. Ainsi, un représentant du bureau de comptable viendra expliquer ce qui s'est passé du 1^{er} avril 2014 au 31 mars 2015. On vous soumettra également, pour approbation, les prévisions budgétaires pour 2015-2016. Durant l'année, ce sont les membres du conseil d'administration qui font le suivi mensuellement des revenus et dépenses.

Cependant, le budget doit respecter les contrats et ententes signés avec les différents bailleurs de fonds.

MIELS-Québec, comme les autres organismes communautaires, a accès à différents types de financement. C'est ce qui détermine l'utilisation que nous pouvons faire de l'argent et les comptes que nous devons rendre. Nos demandes sont nécessairement comparées aux projets présentés par les autres organismes de la région ou du Québec.

Financement de la mission :

Il s'agit du PSOC (programme de soutien aux organismes communautaires), notre principal financement pour 54% du budget qui nous vient du ministère de la Santé et des Services sociaux à travers son instance régionale. Comme nous ne pouvons être reconnus que dans une seule catégorie pour ce financement, on a classé MIELS-Québec sous « hébergement ». L'argent doit être utilisé pour réaliser la mission de l'organisme,

Financement par programmes ou par projet :

Ce type de financement représente environ 31% du budget. Il s'agit principalement de la Santé publique du Canada (PACS), de la Santé publique de la Capitale-Nationale (prévention VIH/ITSS), Service Canada (lutte à l'itinérance, SPLI). Ce sont des projets qui doivent être déposés, certains à chaque année, d'autres aux 2, 3 ou 4 ans. Chaque projet doit répondre aux critères du programme. Pour les programmes fédéraux particulièrement, chaque activité ou action présentée doit être justifiée : en quoi cette action est valable pour améliorer la santé des PVVIH ou encore pour prévenir la transmission du VIH. Nous devons nous baser sur des rapports de recherche pour justifier les actions que nous voulons poser. Les rapports doivent démontrer que l'argent a été utilisé pour ce qui a été demandé, aucun changement ne peut être fait sans l'autorisation de l'agent du gouvernement responsable de notre dossier.

Financement par ententes de services :

Essentiellement, il s'agit du ministère de la Solidarité sociale qui contribue pour l'hébergement des personnes prestataires de la sécurité du revenu.

BUDGET MIELS 101

Autres :

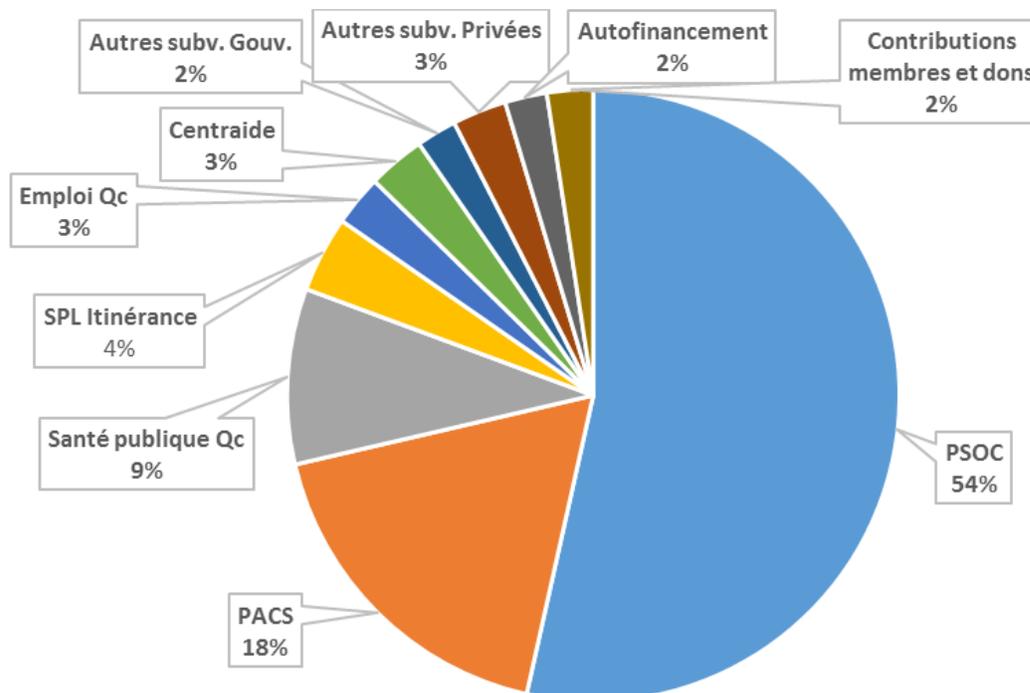
MIELS-Québec peut également compter sur le soutien de fondations telles que Centraide, la Fondation Farha, la Fondation québécoise du sida. Nous recevons également des dons d'entreprises, de proches de personnes décédées, des legs de membres décédés, des amis de l'organisme. Notre participation à des projets de recherche, des conférences ou autres peut parfois rapporter quelques centaines de dollars. Les contributions des membres rapportent également quelques milliers de dollars, particulièrement à travers l'hébergement et la Banque alimentaire.

Autofinancement :

Depuis ses débuts, MIELS-Québec a pu compter sur des activités d'autofinancement pour soutenir financièrement et directement ses membres, cette façon de faire serait difficile à justifier auprès des bailleurs de fonds gouvernementaux. Les activités d'autofinancement ont servi, au fil des ans, à alimenter la Politique d'aide matérielle et financière (aide à la médication en particulier). La tenue des activités doit être basée sur l'implication bénévole : tirage, encan, bazar, etc. Les revenus d'autofinancement sont en baisse d'année en année.

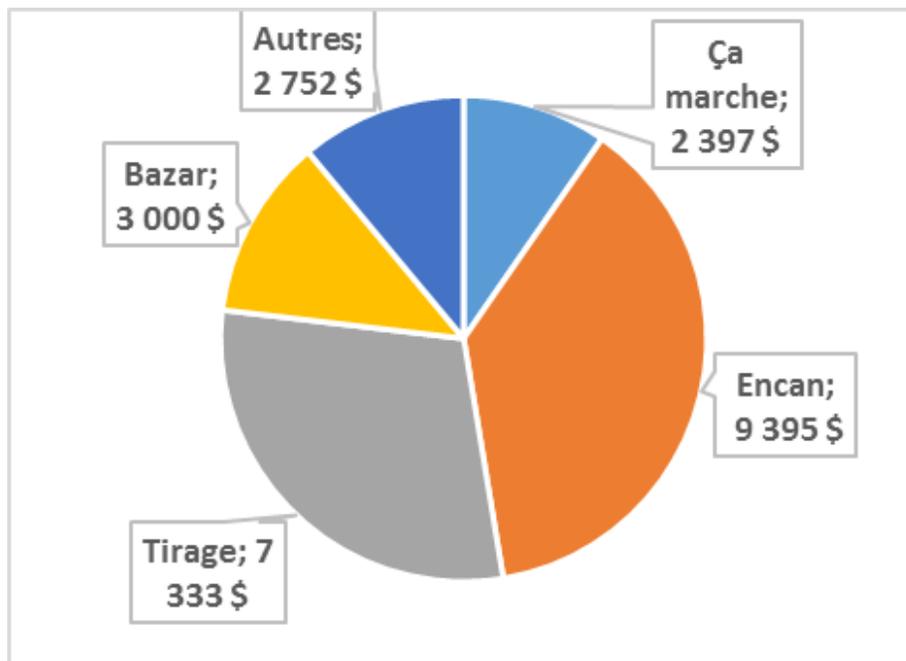
Budget 2014-2015 en images (données provisoires)

Portrait des revenus par bailleur de fonds :

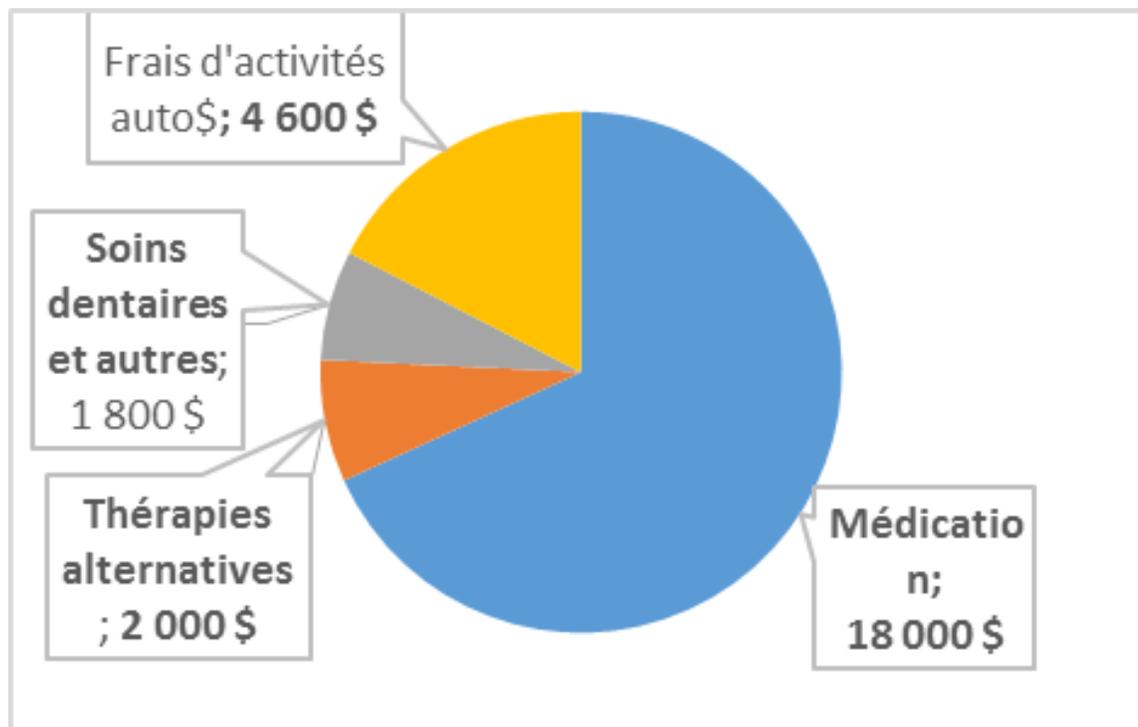


BUDGET MIELS 101

Portrait des revenus d'autofinancement :

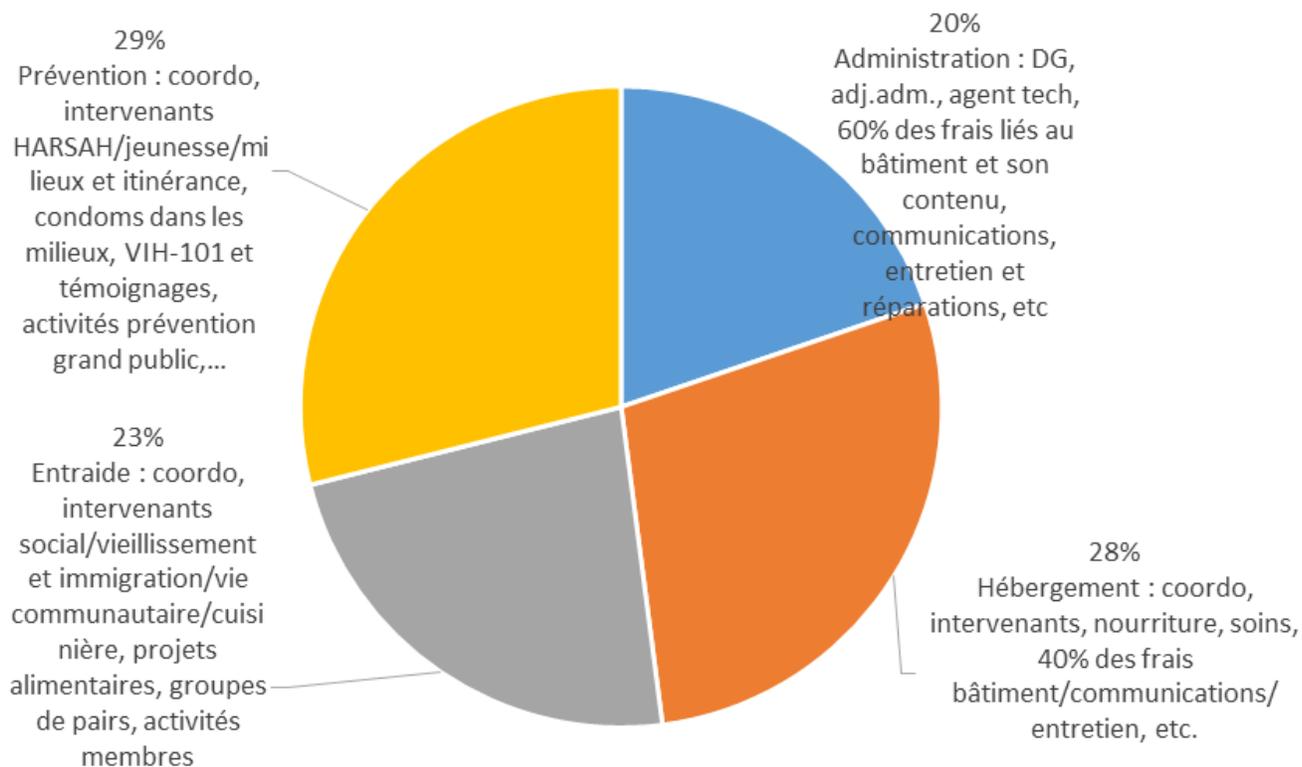


Portrait des dépenses PAMF (utilisation autofinancement)



BUDGET MIELS 101

Les dépenses réparties par secteur (sauf PAMF) :



Vous avez des questions ?

Des commentaires ?

Vous êtes les bienvenus à mon bureau et très certainement, à l'assemblée générale des membres du 9 juin 2015.

Thérèse

CONNAIS-TU TON MIELS?

Connais-tu ton ...Comité exécutif (CE)

Comme il a été mentionné dans le dernier SIDUS, les membres du Conseil d'administration (CA) sont élus lors de l'assemblée générale annuelle. Une fois cette étape franchie, les membres du CA doivent se réunir pour élire, parmi eux : le président, le vice-président, le secrétaire et le trésorier. Leur mandat à ces postes est d'un an, le processus se répète à chaque année. Ces quatre personnes formeront le Comité exécutif auquel s'ajoute la direction générale, sans droit de vote.

Le comité exécutif est responsable de l'embauche, du congédiement et de l'élaboration des conditions de travail du personnel rémunéré de l'organisme, autre que le directeur général. Il voit au bon fonctionnement de l'organisme entre les réunions du CA. En cas d'urgence et pour des motifs justifiés, le comité exécutif peut prendre des décisions qui ne sauraient être reportées à une réunion ultérieure du conseil d'administration.

Les mandats principaux des membres du CE sont :

Le président préside les réunions du conseil d'administration et du comité exécutif, représente le Mouvement en toute occasion, voit à la réalisation des objectifs du Mouvement, s'assure de l'exécution des décisions du conseil d'administration et remplit tous les autres devoirs qui peuvent lui être attribués par le conseil d'administration.

Le vice-président assiste le président dans toutes ses fonctions. En cas d'absence ou d'incapacité d'agir du président, le vice-président assure son remplacement et exerce tous ses pouvoirs et fonctions.

Le secrétaire assiste aux réunions du conseil d'administration et du comité exécutif et en rédige ou en fait rédiger les procès-verbaux. Les registres, les règlements et les procès-verbaux sont sous sa garde et il produit et authentifie les extraits requis au besoin. Il a la charge d'envoyer les avis de convocation aux administrateurs et aux membres.

Le trésorier est responsable de la gestion financière. Il supervise la tenue de livres en accord avec les normes comptables généralement reconnues. Il s'assure d'être informé de façon rigoureuse et exhaustive auprès du ou des employés concernés des mouvements de fonds du Mouvement. Il fournit les informations relatives au budget au comité et au conseil d'administration. Il présente le budget annuel et les états financiers.

Vous avez des questions au sujet du conseil d'administration ou du comité exécutif ? Vous envisagez peut-être de poser votre candidature lors de l'assemblée générale de juin ? Vous pouvez vous adresser à l'un des membres actuels du CA ou à la directrice générale qui se feront un plaisir de vous informer.

BÉNÉVOLAT

Bonjour à tous et à toutes,

Enfin le beau temps est là au plaisir de tout le monde. Le « département technique » aimerait attirer l'attention de tous ceux et celles qui veulent s'investir dans diverses tâches que nous aurons à accomplir ce printemps.

MIELS-Québec est l'organisme de chacun et chacune et ce n'est pas un secret d'état que chaque dollar économisé permet de pouvoir réaliser d'autres réparations qui doivent être faites et souvent imprévues. C'est pourquoi votre implication est importante.

Plusieurs tâches sont disponibles pour couvrir tous les travaux qui doivent être faits tout au long de l'été. Si vous avez des habiletés ou de l'intérêt pour certaines des tâches à effectuer, vous pouvez simplement remplir la fiche dans le cartable rouge et vous serez rencontré par la suite...il y en a pour tous les goûts et tous les talents :

- Peinture intérieure et extérieure
- Entretien « grand ménage » (mur, vitres, mobilier)
- Jardinage et paysagement
- Divers travaux de rénovation ou réparation

Si vous avez des propositions elles sont les bienvenues.

J'aimerais que chacun et chacune d'entre vous sache que s'impliquer ne veut pas dire de se tuer au travail, mais de le faire dans l'harmonie et selon nos capacités.

Je vous souhaite un très bel été !

Claude-Martin Comtois

Agent technique

ENTRAIDE

Groupes de pairs

Bonjour à tous les **Aventuriers**,

Nous avons fait notre bilan des activités 2014-15 au brunch du Buffet des Continents. Une belle occasion de partager nos satisfactions suite à notre deuxième année complète d'activités au sein de notre groupe.



Nous désirons maintenant planifier nos activités pour la prochaine année. Nous allons organiser une rencontre, le jeudi 21 mai 2015 de 16h30 à 19h00, au MIELS.

Je vous laisse avec la pensée du mois : "Nous sous-estimons souvent le pouvoir d'un contact, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère ou de la moindre attention, ils ont tous le pouvoir de changer une vie." - Léo Buscoglia

Bons plaisirs au quotidien.

Normand, poste 113.

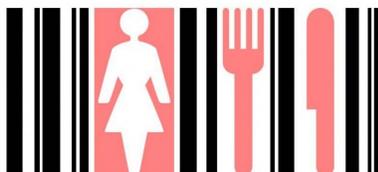
Groupe de femmes

RAPPEL:

Jeudi le 30 avril à partir de 17h30 au MIELS-Québec

Souper pour planifier la prochaine année!

Au plaisir de se revoir pour partager un bon repas!



Confirmez votre présence **au plus tard** le 27 avril.

Marilyn poste 213 ou intpsycho@miels.org

ENTRAIDE

RAPPEL: RENOUELEMENT MEMBERSHIP 2015

Que devez-vous faire pour renouveler votre membership?

- Payer votre cotisation annuelle (un minimum de 5\$ est suggéré).
- Nous informer de tous changements de coordonnées (adresse, téléphone);

Si vous souhaitez utiliser les services du MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire, aide à la médication), vous devez présenter une preuve de revenu.

Il est possible de nous faire parvenir votre preuve de revenu par télécopieur au 418-649-1256 (à l'attention de Sonia Blouin) ou en personne auprès de Marilyn, Édénia, Normand ou Sonia.

**Votre membership doit être à jour pour avoir le droit de vote
à l'AGA du MIELS-Québec le 9 juin prochain.**

Banque alimentaire

LE 18 MAI, LES BUREAUX SONT FERMÉS POUR LA FÊTE DES PATRIOTES

Horaire printemps:

La banque alimentaire aura lieu le mardi 19, mercredi 20 et jeudi 21 mai entre 10h30 et 15h30.

Tarifs pour mai :

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.***



PRÉVENTION

La finale des Brigades caoutchouc 2015

Encore cette année, nous avons relancé le concours : «Les Brigades caoutchouc passent à l'action». Ce dernier invite les jeunes âgés entre 12-30 ans désirant s'impliquer dans la promotion de la santé sexuelle à développer un projet de sensibilisation.

Celui-ci peut s'orienter autour d'un ou plusieurs thèmes, tels que la prévention des ITSS et du VIH-sida, la promotion du condom, les saines relations amoureuses, la prévention des grossesses non planifiées, l'orientation sexuelle, la prévention de la prostitution juvénile, etc.

Le concours tire maintenant à sa fin et il est maintenant temps de passer à la grande finale. Les 10 Brigades caoutchouc participantes auront à présenter leur projet ainsi qu'à fournir un support visuel montrant le résultat de leurs efforts.

La finale aura lieu lundi le **11 mai 2015 à 13h30** à l'amphithéâtre Hydro-Québec situé au pavillon Alphonse Desjardins de l'Université Laval.



VIELLISSEMENT

Le Regroupement des popotes roulantes

Le Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (**PRASAB**) a été fondé officiellement en 1992. Il est le seul regroupement provincial pour les popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles au Canada.

On y recense 150 organismes bénévoles provenant de 15 régions au Québec, qui ont comme principale activité d'offrir des repas ou des aliments aux personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement.

NOTRE MISSION...

1. Regrouper des organismes bénévoles qui ont comme activité d'offrir des repas ou des aliments aux personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement.
2. Soutenir et encourager le développement des services alimentaires bénévoles tels que :
 - Popotes roulantes
 - Dîners communautaires
 - Autres organismes œuvrant dans ce domaine

NOS OBJECTIFS...

- Favoriser les échanges d'informations entre les personnes et les groupes qui s'occupent activement des services alimentaires bénévoles au Québec.
- Sensibiliser la communauté aux divers avantages des services alimentaires bénévoles dans le maintien de la qualité de vie.

Représenter les membres auprès des diverses instances gouvernementales et auprès d'autres regroupements. **Pour plus d'informations**, consulter notre site web, un onglet vous permettra de trouver la popote roulante la plus près de chez vous :

Regroupement des popotes roulantes du Québec

Tél. : 1 877-277-2722

www.popotes.org

VIS TA VIH



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

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

Nouvelles CATIE /25 mars 2015 : Le vieillissement des yeux et la dégénérescence maculaire

Au Canada et dans les autres pays à revenu élevé, la grande accessibilité des combinaisons de médicaments anti-VIH puissants (couramment appelées thérapies antirétrovirales ou TAR) a réduit très considérablement la mortalité due aux infections liées au sida. En outre, les chercheurs s'attendent de plus en plus à ce que certaines personnes suivant une TAR vivent jusqu'à l'âge de 80 ans ou plus. Ainsi, en ce qui concerne les patients dont le système immunitaire s'est amélioré et stabilisé grâce à la TAR, il est probable que l'on mettra davantage l'accent des soins sur la prévention et le traitement des affections liées au vieillissement à l'avenir. Une telle complication qui touche l'œil s'appelle la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA ou DMA). Avant d'en parler davantage, nous offrons quelques renseignements de base sur les yeux.

À propos des yeux

La lumière entre dans l'œil et est focalisée par le cristallin de sorte qu'elle se concentre sur la rétine. Cette dernière est la portion de l'œil qui est sensible à la lumière. La rétine convertit la lumière en signaux électriques qui sont envoyés au cerveau.

Près du centre de la rétine se trouvent des cellules regroupées sous le nom de macula. Celle-ci est la portion la plus sensible de la rétine. On a besoin de la macula pour voir clairement les objets qui se trouvent directement devant soi (vision centrale).

À propos de la DMLA

La DMLA est une maladie relativement courante qui peut toucher les personnes de 50 ans et plus (bien qu'elle se produise le plus souvent après l'âge de 65 ans). Lorsque la DMLA est présente, la macula se détériore, donnant lieu à des changements de vision. Il existe deux sortes de dégénérescence maculaire :

- DMLA sèche : Les cellules de la macula se dégradent lentement, causant une vision floue.
- DMLA humide : Des vaisseaux sanguins supplémentaires se mettent à croître sous la rétine; ces vaisseaux ont tendance à être faibles et à laisser fuir des liquides qui finissent par endommager la macula.

VIS TA VIH

La DMLA évolue en trois phases, comme suit :

- DMLA précoce : Quelques dépôts jaunâtres de petite ou de moyenne taille (appelés drusens) apparaissent sous la rétine; les pertes visuelles sont peu courantes lors de cette phase précoce.
- DMLA intermédiaire : De grands drusens sont présents, et il est *possible* qu'une certaine perte visuelle ait eu lieu.
- DMLA avancée : De grands drusens sont présents, et il est *certain* qu'une perte visuelle s'est produite.

La DMLA précoce n'atteint pas nécessairement la phase avancée de la maladie chez tout le monde. Toutefois, comme les changements de vision se produisent soudainement dans certains cas, il est important de passer régulièrement un examen des yeux, surtout si l'on a plus de 50 ans.

Bien qu'aucune thérapie ne permette de renverser le cours de la DMLA humide, un professionnel des soins oculaires peut proposer des moyens de dépister la DMLA, ainsi que des options de traitement pour ralentir sa progression. Dans les cas de DMLA sèche, votre médecin pourrait recommander certains suppléments spécifiques qui se sont révélés efficaces dans des essais cliniques pour ralentir la progression de la DMLA.

Certains facteurs de risque de DMLA ne sont pas modifiables, tels les suivants :

- âge
- génétique : les personnes dont un membre de la famille immédiate (parents, frères et sœurs) souffre de DMLA sont plus à risque
- race : les personnes de race blanche sont plus à risque

Grâce au soutien et aux conseils d'un professionnel, il est possible de modifier les facteurs de risque suivants :

- tabagisme
- obésité
- cholestérol supérieur à la normale
- maladie cardiovasculaire
- tension artérielle élevée
- inflammation chronique
- régime alimentaire pauvre en fruits et légumes

SOURCE:

<http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2015-03-25/vieillesse-yeux-degenerescence-maculaire>

—Sean R. Hosein

La parole est à vous: témoignage

Le bénévolat: un geste gratuit qui rapporte gros!

Le bénévolat a fait de moi une personne importante. Étant atteinte du VIH depuis bientôt 20 ans, les étapes qui ont suivi le diagnostic m'ont fait vivre plusieurs sentiments et j'ai aussi passé par des périodes difficiles. À vrai dire, il y a même un moment où je ne ressentais plus rien. Comment j'en suis venue à vivre heureuse et comme tout le monde ?

Dans le passé, j'avais déjà fréquenté le MIELS, mais j'avoue que je n'étais pas prête, alors j'ai cessé un bon bout de venir car les employés avaient tous changés et j'avais l'impression que personne ne m'aimait. C'est sûr que puisque je consommais, je voyais les gens différemment. Ayant un passé impliquant difficultés familiales et autres problèmes, un jour, j'ai commencé à faire de la prostitution et à consommer de la drogue. Cela fait maintenant un peu plus d'un an que je ne consomme plus. Pour ce faire, j'ai dû m'éloigner de l'univers de la drogue. Au début, je me suis retrouvée seule au monde ayant seulement mes enfants près de moi. Alors je suis tombée malade et je suis devenue maigre et surtout très fatiguée. Je n'avais même plus la force de sortir mon chien ou même d'aller à la toilette. Grace à mes enfants qui se sont occupé de moi rapidement, j'ai repris des forces.

J'ai recommencé à aller au MIELS une journée par semaine pour faire du bénévolat à la distribution de Moisson-Québec. J'y suis retournée la 2^e semaine, la 3^e et la 4^e et j'ai donné mon nom pour le mois suivant. Et d'un coup, je me sentais bien. J'avais hâte au mercredi pour aller faire mon bénévolat. Je me suis mise à rencontrer plein de personnes super gentilles, qui me donnaient des sourires et des paroles sincères. Je commence à 9h et je suis toujours avec les deux mêmes bénévoles que je considère aujourd'hui comme mes amis. Ils m'ont prise comme je suis, ils ont été tellement patients, dévoués et gentils. Quand arrivait la fin de l'après-midi, je trouvais cela triste car ma journée finissait. Pour moi, c'est comme un travail. J'ai été bénie car j'avais toujours peur de perdre ma place à moisson. Mais Dieu se manifeste par les gens, les événements. J'ai eu 8 000\$ en contraventions, soit 331 heures de travaux compensatoires à faire et MIELS-Québec a accepté de me prendre et mieux que cela, à mon rythme car j'ai été malade assez souvent.

Au début, j'y allais seulement pour mon intérêt personnel, mais mon bénévolat est vite devenu une drogue. J'ai un si grand besoin de vous voir avec votre sourire. Je vous aime tellement et j'ai aussi appris à m'aimer moi-même. Ça aura prit du temps tout ça, mais New York ne s'est pas construit en une seule journée et comme vous le savez, je ne suis pas toujours rapide. Ma mère m'appelait sa petite tortue, elle disait que quand je faisais quelque chose c'était long, mais que c'était bien fait. On est au mois d'avril, mes 331 hrs sont terminées et j'en suis fière. J'ai commencé quelque chose et je l'ai accompli jusqu'au bout. J'étais certaine au début que je n'y arriverais jamais.

La parole est à vous: témoignage

Je suis rendue là aujourd'hui grâce à mes deux compagnons de moisson le mercredi, à la ténacité de mon intervenante Marilyn, à l'équipe de l'hébergement Marc-Simon, à tous les employés du MIELS-Québec, à tous les membres que je côtoie, à votre patience envers moi, à mes enfants, à ma maladie qui m'a amenée à vivre le moment présent. Merci aussi à Édénia, intervenante, envers qui au début j'étais réticente, mais qui a su me faire sentir importante. On a appris à se connaître et cela a fait naître en moi un sentiment d'appartenance envers l'organisme.

Je suis heureuse, j'adore ma « job » du mercredi. Je me sens utile, je me sens à ma place. Je suis fière de ce que j'ai accompli grâce à vous tous qui êtes authentiques et qui me prenez comme je suis. Mon passé, je ne peux pas le renier car c'est une partie de moi, mais aujourd'hui je vois les vraies valeurs de la vie. C'est grâce à ces moments, à ma trajectoire que j'ai pu être la femme que je suis aujourd'hui. Mon bénévolat me valorise et cela n'a pas de prix. À toutes les semaines, j'ai hâte au mercredi pour revivre cette journée de bonheur. Je n'aurai jamais gagé qu'un jour je serais heureuse, mais « tomber sur le cul », c'est humain, y rester c'est « sans dessin » et se relever c'est divin. Merci à la vie, merci au bénévolat!

J'ai hâte à mercredi!

RECETTE DU MOIS

Trempe pour tostitos

INGRÉDIENTS:

- 1 pot (500gr) de fromage Philadelphia
- 1 pot (250 gr) de crème sure
- 1 pot de sauce aux fruits de mer (Heinz)
- Fromage tex mex
- Échalotes vertes, poivrons de couleur



1. Mélanger le fromage Philadelphia et la crème sure et étendre au fond d'un plat peu profond.
2. Ajouter la sauce à fruits de mers par-dessus (pas trop).
3. Ajouter ensuite le fromage tex mex râpé.
4. Pour finir, ajouter les échalotes vertes hachées finement et les poivrons de couleur coupés en cubes.

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 222

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 Télec. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG
---	---

Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	Poste 114 @ : cppvih@miels.org
---	---

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
CHARLES-ÉTIENNE GILBERT Adjoint administratif	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	104

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
LOUIS-DAVID BOURQUE Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenante projets jeunesse	204 BRIGADE@
MICHAEL ST-GELAIS Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
DANNY LÉVESQUE Intervenant de milieu Lutte à l'itinérance	210 INTMILIEULOGEMENT@
NOÉMIE DUBOIS-COMTOIS Stagiaire	207

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-DESRUISSEAUX PAMF (Aide à la médication)	225 PAMF@
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 INTVIECOMM@
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David

Date de la prochaine tombée : 8 mai 2015



MAI 2015



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

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
					1	2
3	4	5	6 MOISSON	7	8 Popeye	9
10 Fête des mères	11 Groupe d'achat	12	13 MOISSON	14 Speed dating	15 Glouton	16
17	18 FERMÉ Fête des patriotes	19	20 MOISSON	21 Aventuriers	22 Astérix	23
24 ENCAN 2015	25	26	BANQUE ALIMENTAIRE		29	30
			27 MOISSON	28 Dîner communautaire		