

# SIDUS Express

Mai 2017



Merci aux bénévoles!

Je m'en voudrais de ne pas souligner, une fois de plus, la semaine de reconnaissance de l'action bénévole. MIELS-Québec peut s'enorgueillir de pouvoir compter sur plusieurs bénévoles pour le soutien aux programmes d'aide aux PVVIH comme aux actions de prévention de la transmission du VIH et autres ITSS.

Nous espérons vivement, dans les prochains mois, mettre en place des façons de faire qui permettront des implications encore plus nombreuses et diversifiées. L'implication peut se compter en minutes, en heures ou en mois mais toutes sont importantes pour qui bénéficie du temps et des talents offerts avec cœur et plaisir. Un petit geste, pris isolément, peut sembler anodin mais additionnez-le aux centaines d'autres et ça fait des merveilles.

Je tiens à remercier très sincèrement toutes les personnes qui ont permis au MIELS-Québec de réaliser sa mission encore cette année. Merci à ceux et celles qui poursuivront ou qui se joindront à toute l'équipe. Cette diversité d'implications ne peut qu'être positive.

Je profite également de l'occasion pour faire un clin d'œil à une organisation qui a récemment fusionné avec une autre, la Fondation Farha. Cette fondation familiale a misé, durant 24 ans, sur l'engagement bénévole pour soutenir financièrement des dizaines d'organismes dédiés au VIH-sida. Plusieurs bénévoles du MIELS-Québec ont travaillé fort pour amasser des fonds autour des activités de la Fondation Farha, particulièrement Ça marche. Vous êtes nombreux à pouvoir mettre des visages et des histoires autour de ces levées de fonds durant ces 24 années. La Fondation Farha est maintenant fusionnée à la Fondation québécoise du sida dont nous sommes membres.

Je laisse Nancy Farha vous transmettre ce dernier message au nom de la Fondation Farha à qui nous sommes tellement reconnaissants pour les fonds mais bien davantage pour le soutien indéfectible à la cause :

*Après 24 ans au service de la communauté du VIH/sida au Québec, nous sommes fiers de dire que la Fondation Farha a remis à votre organisation un total de 439 980 \$. Ce montant représente une partie de la somme de près de 10 millions de dollars que notre fondation a remis en appui à la communauté du VIH/SIDA au fil des ans.*

*Notre engagement envers votre organisation a toujours été très important! Merci pour votre excellent travail!*

*Nancy Farha pour le conseil d'administration de la Fondation Farha*

Merci à vous tous et toutes et, souhaitons-le, bonne continuité !

Thérèse Richer  
Directrice générale

À lire ce mois-ci:	Page
<b>Mot de la directrice:</b> Merci aux bénévoles!	1
<b>Index</b>	2
<b>Invitation :</b> Brunch communautaire	3
<b>Message :</b> Médication VIH programme de soutien financier <b>Message :</b> Présentation	4
<b>Message :</b> Intervenants «Entre-pairs»	5
<b>Actualité :</b> La Fondation Farha	6
<b>Groupe de pairs :</b> Planification 2017-2018	7
<b>Financement :</b> VIVA GLAM	8
<b>Activité:</b> Atelier culinaire	9
<b>Viellissement :</b> La prévention du suicide chez les adultes plus âgés (2)	10-11
<b>Membership :</b> Renouvellement de votre membership (Rappel)	12
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	13
<b>Groupe d'achats</b> <b>Banque alimentaire</b>	14
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	15
<b>Calendrier :</b> Mai 2017	16

# INVITATION

**Le comité des membres**  
vous invite au brunch communautaire  
du mois de mai pour souligner le

## PRINTEMPS

Nous vous recevrons sous le thème « **Cora déjeuner** » vu les antécédent de Stéphanie et Martin dans le domaine.

**AU MENU:** Cocktail de fruits frais et œufs bénédiclines au jambon accompagnés de fruits... et vous serez servis directement à votre table!

Nous vous attendons en TRÈS grand nombre!  
**jeudi le 25 mai à 11hrs**

**De la part du comité des membres:**  
Michelle, Robert, Jocelyne, Immaculata et Martin.

En collaboration avec notre cuisinière Stéphanie!



# MESSAGE

## MÉDICATION VIH - PROGRAMME DE SOUTIEN FINANCIER \$\$\$

Message important pour les personnes qui doivent payer pour obtenir leur médication auprès de la RAMQ ou d'une assurance collective au travail.

Nous souhaitons vous informer que les compagnies pharmaceutiques MERCK, VIIV et Gilead ont tous un programme de soutien pour payer la contribution de leurs clients. Selon la compagnie, le soutien financier pourrait couvrir une grande partie des frais ou même la totalité. Pour bénéficier de cette aide, vous devez demander une carte à votre infectiologue ou à votre pharmacien. N'hésitez pas à le faire, ces programmes sont là pour vous aider. Dernièrement, quelques personnes ont fait la démarche et leurs frais de médication sont maintenant assumés entièrement par la compagnie.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter au poste 202.

Bon printemps et au plaisir,

**Sonia**



### Bonjour !

Je me nomme Boromir Vallée Dore et je suis très fier de faire partie de l'équipe de MIELS-Québec. Si déjà vous vous posez des questions quant à la provenance de mon nom il me fera plaisir d'en discuter avec vous.

J'ai rapidement été impressionné par le dynamisme de la maison. Les gens qui la fréquentent le font pour différentes raisons, mais je réalise que l'esprit d'entraide et de communauté nous permet d'être solidaires et heureux(es) d'être ensemble. Mes premières journées m'ont permis de faire la connaissance d'une multitude de personnes les plus intéressantes les unes que les autres. Étant une personne curieuse de nature il me tarde de tous vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Mon rôle dans l'organisation est de réfléchir à des stratégies de prévention des ITSS pour la région de Québec. Si jamais vous sentez que vous pouvez m'informer sur ce sujet, n'hésitez surtout pas à m'apostropher.



Un grand merci pour votre confiance et votre accueil.  
Au plaisir de vivre l'aventure qu'est MIELS-Québec avec vous.

**Boromir Vallée Dore**  
Responsable programmes HARSAH  
(418) 649-1720 #154  
programmes@miels.org

# MESSAGE

## UN VENT DE CHANGEMENT...

### Nouveaux postes à l'Entraide : Intervenants «Entre-pairs»

C'est avec plaisir que nous, Normand Bilodeau et Laurence De Angelis, avons accepté de relever le défi des nouveaux postes d'intervenants «Entre-pairs». Dorénavant, ce sera en équipe que nous veillerons au bon fonctionnement du milieu de vie et favoriserons l'entraide entre les membres.

#### Voici quelques-unes de nos tâches :

- Assurer les services actuels tels Moisson Québec, le Sidus, une présence dans le milieu de vie;
- Assurer l'accueil et l'intégration de membres et de bénévoles;
- Développer l'offre de bénévolat;
- Susciter et soutenir l'implication de membres : besoins de soutien ou de formation, reconnaissance des bénévoles;
- Soutenir les membres dans la planification, l'organisation, la réalisation et l'animation d'activités;
- Soutenir et développer le soutien entre-pairs : groupes de pairs, accompagnements par les pairs, témoignages publics;
- Former et soutenir les pairs accompagnateurs et les membres de l'équipe de témoignage;
- Susciter la participation des membres aux différents comités.

Nous sommes présentement en période d'approvisionnement de nos nouvelles fonctions. N'hésitez pas à vous adresser à nous si vous avez des questions ou des suggestions, il nous fera plaisir de discuter avec vous.

**Laurence De Angelis**  
intervenante «Entre-pairs»  
(418) 649-1720 #111  
intviecomm@miels.org

**Normand Bilodeau**  
intervenante «Entre-pairs»  
(418) 649-1720 #113  
intervenantprojets@miels.org



# ACTUALITÉ



## **La Fondation Farha fusionne avec la Fondation québécoise du sida**

Après avoir travaillé sans relâche pour le soutien de la communauté du VIH/SIDA au Québec et avoir distribué près de 10 millions de dollars aux personnes dans le besoin depuis 1992, la Fondation Farha a l'honneur d'annoncer sa fusion avec la Fondation québécoise du sida. Les deux organismes entretiennent depuis longtemps une relation forte, et leurs passions sont similaires: elles offrent leur engagement et leur soutien à la communauté du VIH/SIDA au Québec.

La Fondation Farha est l'héritage de son fondateur Ron Farha, qui serait fier de voir que les contributions apportées ont servi à soutenir de nombreuses personnes dans le besoin au Québec. Nous remercions de tout cœur nos généreux bénévoles, sociétés commanditaires et donateurs individuels pour leur engagement, leur soutien et leur dévouement au cours des vingt dernières années.

En vue de s'unir pour une cause commune, la Fondation Farha prendra désormais le nom de Fondation québécoise du sida. Tous les dons destinés à la Fondation Farha et reçus après le 1er avril 2017 seront respectueusement gérés par l'entité fusionnée. Cela inclut les dons jumelés, planifiés, et toutes autres sortes de dons. Les recettes nettes de ces fonds seront distribuées pour la plupart aux groupes partenaires communautaires et aux services soutenus depuis toujours par la Fondation Farha.

Encore une fois, nous vous remercions pour votre soutien continu.

« Nous nous réjouissons de la dynamique que cette fusion apportera à la lutte contre le VIH/SIDA dès maintenant et à l'avenir. » - Evelyn Farha, Présidente D'honneur, La Fondation Farha.

# Groupes de pairs

Le **Groupe des Aventuriers** et le **Groupe de femmes** sont présentement en planification pour leurs activités

**2017-2018**



*Pour toutes informations vous pouvez contacter :*

**Normand Bilodeau**, poste 113,  
[intervenantprojets@miels.org](mailto:intervenantprojets@miels.org)

**Laurence De Angelis**, poste 111,  
[intviecomm@gmiels.org](mailto:intviecomm@gmiels.org)

# FINANCEMENT

## VIVA GLAM

**Retour sur une soirée de financement qui a rapportée gros!**

Le vendredi 17 mars dernier avait lieu au Bar Le Drague une soirée de financement dont les profits allaient être remis au MIELS-Québec pour son fond d'entraide.

Il s'agit de l'initiative d'une « dragqueen » qui travaille au bar, « Stivy » (Steven Doucet), qui a mobilisé plus d'une dizaine d'artistes qui se sont produits lors de la soirée en acceptant de remettre leur cachet pour la cause des personnes vivant avec le VIH. Il a été épaulé par la représentante des produits M.A.C. Cosmétiques à Québec (Josianne Bourque) qui supporte aussi la cause.

Le MIELS était aussi présent sur place. Tout le monde s'entend pour qualifier de réel succès cette soirée qui a accueilli près de 500 personnes!

Voici donc le détail des montants amassés lors de cette soirée :

Cachet des artistes : 760\$  
Contribution du bar (1\$/entrée) : 480\$  
Fonds amassés (table du MIELS) : 467,25\$  
Contribution M.A.C. Cosmétiques : 3000\$

**GRAND TOTAL REMIS AU FONDS  
MIELS-Québec pour l'aide directe aux  
personnes vivant avec le VIH :**

**\*\*\*\*\* 4707,25\$ \*\*\*\*\***

**Un immense merci, et nous l'espérons, à  
l'an prochain pour une autre édition de La  
Soirée Viva Glam!!!**



# ACTIVITÉ

## NOUVEAUX ATELIERS CULINAIRES

### #2 L'ITALIENNE



Vous êtes invités à participer aux nouveaux ateliers culinaires offerts à l'organisme!

Chaque mois, un atelier culinaire différent vous sera offert afin de développer de nouvelles habiletés culinaires, de cuisiner en groupe tout en prenant plaisir à le faire!

**Ce mois-ci nous ferons une sauce à spaghetti!**

**De plus, vous repartirez avec vos propres portions,  
donc apportez vos contenants!**

**Inscription :** Par téléphone, par courriel ou dans le cartable rouge. (Groupe ouvert)

**Quand :** Jeudi 18 mai à 9h

**Où :** Au MIELS-Québec

**Coût :** Gratuit

Laurence De Angelis  
Intervenante sociale de soutien «Entre-Pairs»  
418 649 1720 #111  
intviecomm@miels.org



# Vieillissement

## **La prévention du suicide chez les adultes plus âgés (2)**

### **Bien vivre et bien vieillir**

Voici certaines façons de mieux vous sentir et de prendre soin de votre santé mentale. Ces idées peuvent vous aider à retrouver l'espoir et à redonner un sens ou un but à votre vie.

- Parlez à votre famille et à vos amis. Passez du temps avec des gens qui vous connaissent.
- Soyez actif et prenez soin de vous — faites de l'exercice, mangez et dormez bien, et réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.
- Créez des liens — joignez-vous à des groupes religieux, spirituels ou sociaux de votre collectivité.
- Songez à faire du bénévolat, si possible.
- Trouvez un nouveau passe-temps et développez de nouveaux intérêts.
- Obtenez de l'aide si vous êtes déprimé ou avez des pensées suicidaires.

Vous aurez plus de facilité à accomplir certaines de ces choses que d'autres. Parlez-en avec votre famille, vos amis et vos fournisseurs de soins. Ces personnes peuvent vous appuyer et vous aider à trouver de nouvelles façons de vous sentir bien et de le rester. Vous les inspirerez peut-être même à protéger et à améliorer leur propre santé aussi!

### **Vous vous inquiétez d'un être cher?**

Offrez-lui votre soutien

Tendez une perche à quelqu'un qui en arrache. Aidez votre être cher à trouver l'aide voulue. Que pouvez-vous faire? Parlez-lui. Écoutez-le et manifestez-lui votre empathie. Dites-lui que vous vous souciez de son bien-être. Rassurez-le qu'il n'est pas seul. Posez, en douceur, des questions directes. Obtenez conseil auprès d'experts en santé.

Restez à l'affût des SIGNES AVERTISSEURS de suicide chez les adultes plus âgés. Apprenez comment identifier une personne à risque de suicide. Prenez ces signes avertisseurs au sérieux.

### **Une personne à risque de se suicider pourrait :**

- être triste ou déprimée\*, et avoir de la difficulté à dormir et à manger.
- être isolée ou repliée sur elle-même, ou éviter ses amis, sa famille ou ses réseaux de soutien sociaux.
- se sentir désespérée, impuissante, anxieuse ou inutile.
- se désintéresser des choses qui lui tiennent à coeur.
- avoir perdu son indépendance, ou se sentir comme un fardeau pour les autres.
- sentir qu'elle n'a plus de raison de vivre ou que sa vie a perdu son sens.
- fluctuer soudainement entre une profonde tristesse, le calme et le bonheur.
- se sentir prise au piège ou avoir l'impression qu'il n'y a aucun moyen de se sortir d'une situation.
- être dépassée par les événements et être incapable d'y faire face.
- avoir subi un traumatisme ou même avoir déjà tenté de se suicider.

# Vieillissement

## Une personne suicidaire pourrait poser les gestes suivants :

- parler de la mort ou de vouloir trouver la mort par suicide/dire des choses comme « tout le monde serait mieux sans moi » ou « bientôt, je vais revoir (une personne qui est morte). »
- manifester un intérêt envers le danger ou se comporter de façon dangereuse.
- prendre des risques inusités pour elle, comme boire trop d'alcool ou dépenser à outrance.

## Les signes avertisseurs peuvent s'accompagner de gestes qui seraient autrement normaux, comme :

- se préparer à un long voyage pas encore planifié (régler ses factures, annuler le journal ou le service téléphonique, etc.).
- mettre soudainement ses affaires en ordre, sans raison (exemples : préparer ou modifier son testament; donner ses biens les plus précieux; donner ses animaux de compagnie ou les faire euthanasier; mettre des photos, des lettres ou d'importants documents à la poubelle; rédiger une « lettre d'adieu »; souscrire une assurance vie; prendre des arrangements funéraires).

Si quelqu'un que vous connaissez montre des signes avertisseurs, obtenez IMMÉDIATEMENT de l'aide d'urgence ou médicale.

## Pendant que vous attendez l'arrivée de l'aide :

- Ne laissez pas la personne seule.
- Écoutez-la d'une façon bienveillante, sans porter de jugement.
- Rappelez-lui des raisons de vivre et des choses qui peuvent lui donner espoir.

Puis, cultivez l'espoir. Restez en contact avec cette personne. Votre appui soutenu l'aidera.

Référence : <http://www1.shoppersdrugmart.ca/fr/health-and-pharmacy/health/prevention-of-suicide-in-older-adults/63887/3?lang=fr>

Besoin d'aide? **1 866-APPELLE** (1 866-277-3553)



Centre de  
prévention du suicide  
de Québec

# MEMBERSHIP

## ***RAPPEL IMPORTANT***

### **RENOUVELLEMENT DE VOTRE MEMBERSHIP**

Le temps de renouveler votre statut de membre est déjà arrivé. Si vous recevez le SIDUS ou les envois généraux par courriel, vous ne recevrez pas de formulaire de renouvellement par la poste.

#### **Voici ce que vous devez faire pour renouveler votre membership:**

1. Payer votre **cotisation** annuelle (un minimum de 5\$ est suggéré).
2. Nous informer de tous changements de **coordonnées** (adresse, téléphone);
3. Si vous souhaitez utiliser les services de la banque alimentaire et de Moisson Québec, vous devez présenter une des **preuves de revenu suivantes**:
  - Avis de cotisation 2016
  - Pour les personnes à l'aide sociale, **l'avis de dépôt mensuel** qui accompagne la carte de réclamation.

**N.B.** Vous n'avez pas à nous fournir de preuve de revenu si vous n'utilisez pas ces services.

**Vous pouvez faire votre renouvellement de membership en personne auprès de Normand, Laurence ou Sonia.**

Il est également possible de nous faire parvenir votre preuve de revenu par télécopieur au 418-649-1256 (à l'attention de Sonia Blouin).

**Vous devrez avoir renouvelé votre membership si vous souhaitez exercer votre droit de vote à l'AGA du MIELS-Québec au début du mois de juin.**

## **Merci et bon printemps!**

# Hébergement Marc-Simon

## Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation ;
- Changement de médication (ex: début des ARV);
- Traitement hépatite C (en co-infection) ;
- Fatigue, perte de poids, symptômes dépressifs ;
- Désir de se reprendre en main après une période de désorganisation.

*Repose toi bien*



## Comment faire une demande d'hébergement ?

Adressez-vous à un intervenant du MIELS-Québec ou communiquez au : (418) 649-1720 poste 222 ou 223



*Au Plaisir de vous accompagner dans vos moments les plus difficiles ☺*

## L'équipe de l'Hébergement Marc-Simon (HMS)

Yvan Fortin, Coordonnateur par intérim 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher, Intervenante de jour  
Poste 223

Suzanne Blais et Chantale Labbé, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir  
Poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit  
Poste 223

Richard Payant et Gilles Bisson  
Intervenants de fin de semaine, Poste 223

Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois,  
France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard, et Gabrielle Poirier  
IntervenantEs sur appel

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

# Groupe d'achats

## LE GROUPE D'ACHAT AURA LIEU LE 1er MAI

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

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



**Important** : La prochaine date limite pour la commande de La Baratte est le: **29 mai**.

# Banque Alimentaire

**L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND**



**Horaire d'automne:**

La banque aura lieu les 23, 24 et 25 mai  
Entre 10h30 et 15h30.

**Tarifs depuis juin:**

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

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



*Si vous ne pouvez pas vous présenter dans les plages horaires prévues, veuillez communiquer avec les bénévoles de la banque alimentaire au **poste 103**.*

<b>Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida</b> 625, Avenue Chouinard, Québec Qc G1S 3E3		Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: couriel @MIELS.ORG	
Administration		Milieu de Vie	
Poste			Poste
Thérèse Richer, Directrice générale, dgmiels@miels.org	203	Salle communautaire	151
Marie-Hélène Guay, Adjointe administrative, adjdir@miels.org	208	Cuisine	152
Richard-Thomas Payant, Agent technique Agent-tech@miels.org	150	CACI (Ordinateurs pour les membres)	153
<b>Prévention</b> , et liaison avec les communautés		Moisson	104
Louis-David Bourque, Coordonnateur, prevention@miels.org	209	Banque Alimentaire, Michel D.	103
Maryane Tremblay, Intervenante aux projets jeunesse, brigade@miels.org	204	<b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	
Patrick Labbé, Intervenant HARSAH, info@prisme.org	205	Yvan Fortin, coordonnateur (Intérim) ams@miels.org	222
Justine Bélanger, Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Suzanne et Chantale Infirmières communautaires	221
Sarah-Emmanuelle Gauthier, Intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance, Intmilieulogement@miels.org	210	Caroline Faucher et Intervenants, Hébergement Marc-Simon (HMS)	223
Boromir Vallée Dore, Responsable pro- grammes HARSAH, programmes@miels.org	154	Pier-Ann Roy, Stagiaire prévention, stagiaireentraide@miels.org	
Entraide			
Sonia Blouin, Coordonnatrice, maintien@miels.org	202	Laurence De Angelis, Intervenante «Entre-Pairs» intviocomm@miels.org	111
Marilyn Rochette, Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	213	Stéphanie Gagnon, Cuisinière, cuisine@miels.org	112
Normand Bilodeau, Intervenant «Entre-Pairs» intervenantprojets@miels.org	113	Comité des membres cdm@miels.org	114
Ligne INFOS-VIH : (418-649-0788)	271	Rendez-vous pour un dépistage	272
<b>Sidus Express</b> Conception et mise en page : Laurence De Angelis Correction : Laurence De Angelis		<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>	
<b>Date de la prochaine tombée: 15 mai 2017</b>			



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

# Mai

# 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 GROUPE D'ACHATS	2	3 Moisson	4	5	6
7	8	9	10 Moisson	11	12	13
14 	15	16	17 Moisson	18 ATELIER DE CUISINE	19	20
21 	22 FERMÉ 	23 BANQUE ALIMENTAIRE	24 Moisson	25 DÎNER COMMUNAUTAIRE	26	27
28 	29 LA BARATTE	30	31 Moisson			

22 mai 2017. C'est la Journée nationale des patriotes

"SVP", apportez vos sacs pour votre denrée, de la moisson et de la banque alimentaire. Merci