

SIDUS EXPRESS



Mot de la Direction	1
Communiquer/CA & Texte de réflexion	2
Conférence à venir	3
Vaccination	4
Rétrospective d'un héro	5
Prévention	6 & 7
Vie-Communautaire	10 & 11
Projets Alimentaires	12 & 13
Recette	14
Passion Santé	15
Groupes Affinitaires	16 & 17
Vis ta VIH	18
Style de VIH	19
La parole est à vous!	20
Movember	21
Les rubriques	22
Répertoire	23
Calendrier	24

Mot de la direction...

Logement = santé

En septembre dernier se tenait à Montréal le Sommet nord-américain sur l'hébergement et le VIH. Plusieurs chercheurs des États-Unis et du Canada sont venus exposer les résultats de recherches et de projets en lien avec les impacts du logement sur la santé des personnes vivant avec le VIH-sida.

Lorsqu'on parle de logement, on parle d'un logis au sens large, soit d'un endroit adéquat, sécuritaire, salubre et abordable où habiter. Ce n'est pas une grande vérité que d'affirmer l'importance du logement pour toute personne et des nombreux impacts négatifs sur la santé mentale, physique ou sociale. Cependant, les recherches démontrent à quel point ces effets négatifs sont amplifiés pour les personnes vivant avec le VIH-sida et encore davantage si on ajoute d'autres facteurs tels que VHC, les dépendances ou la santé mentale.

Certains projets permettent de constater que des PVVIH qui ont accès à un logement de qualité ont plus de facilité à suivre leurs traitements et à améliorer leur santé physique, à développer et maintenir un réseau de soutien bref, elles vont mieux. Des recherches ont même permis de chiffrer des gains importants pour le réseau de la santé puisqu'ils ont pu comparer les coûts d'une personne sans logement en frais d'hospitalisation ou de consultation aux urgences comparativement au suivi régulier lorsqu'elle intégrait un logement et bénéficiait d'un accompagnement par un intervenant social.

Les recherches permettent donc d'affirmer que « logement = santé » pour les personnes vivant avec le VIH-sida et en plus, que c'est économique pour l'État.

Je reviens donc avec des éléments pour alimenter notre réflexion et des pistes de travail à explorer. Le MIELS-Québec, à travers l'hébergement Marc-Simon, le travail de prévention auprès des personnes en situation d'itinérance ou à risque de l'être et l'accompagnement des membres en difficulté, travaille déjà en ce sens. Toutefois, nous sommes conscients qu'il y a encore beaucoup à faire pour que les PVVIH de la région de Québec aient tous et toutes un logement adéquat qui leur permette d'améliorer leur santé physique, mentale et sociale.



Thérèse

Communiqué du Conseil d'administration...

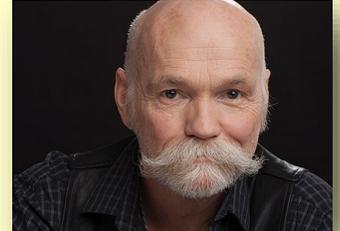
Bourse Jean Coderre

Le Conseil d'administration est heureux d'annoncer la création de la Bourse Jean-Coderre qui permettra à deux personnes vivant avec le VIH-sida de participer au Camp Kinkora. Chaque année, les personnes intéressées (groupe A), qui ne sont jamais allées à ce camp ou n'y sont pas allées dans les cinq dernières années pourront poser leur candidature. Un comité formé de membres du Conseil d'administration attribuera une bourse pour deux personnes.

Nous espérons ainsi permettre à de nouvelles personnes de vivre une expérience agréable, des vacances qui font du bien. Les détails seront connus au printemps 2014.

Le CA a choisi de donner le nom « Jean Coderre » à cette bourse pour souligner l'apport important d'une personne très appréciée dans l'organisme, une personne qui a profité aussi souvent que possible du Camp Kinkora et en a toujours fait l'éloge et la promotion. Un merci très chaleureux à Jean d'avoir accepté.

Les membres du CA +



Donald
Président CA



Je suis tombé sur ces beaux textes et je
voulais vous les partager ! D'autres textes
sur <http://www.rajayoga.asso.fr/ls/honnet.htm>

Claude-Martin

***L'honnêteté implique
qu'il n'y ait aucune
divergence ou contradiction
entre les pensées,
les paroles et les actions.
Être honnête envers soi-même
- envers la réalité de son être -
et envers son propre but
inspire confiance aux autres
et leur donne foi en nous.
L'honnêteté consiste
à ne jamais employer
à mauvais escient ce qui nous a été confié.***



Être honnête, c'est avoir la conscience tranquille face à soi-même et face à ses concitoyens. L'honnêteté est la conscience de ce qui est approprié à son rôle, à son comportement et à ses relations. L'honnêteté élimine toute hypocrisie ou artificialité génératrice de confusion et de méfiance dans l'esprit des autres. L'honnêteté est la base d'une vie intègre car l'être extérieur reflète fidèlement l'être intérieur.

L'honnêteté consiste à dire ce que l'on pense et à faire ce que l'on dit. Il n'y a aucune divergence ou contradiction entre les pensées, les paroles et les actions. Une telle cohérence éclaire les autres et leur offre un exemple. Avoir une certaine attitude intérieure et une apparence extérieure différente crée des barrières et peut causer des dégâts, dans la mesure où il devient très difficile de se rapprocher des autres et que les autres eux-mêmes se sentent mal à l'aise à notre contact. Certains pensent : Je suis honnête, mais personne ne me comprend. Ce n'est pas cela, être honnête. L'honnêteté est aussi visible qu'un diamant sans défaut, qui ne peut jamais rester caché. Sa valeur est visible dans nos actions.

Ateliers Tour de table

Pour vous offrir un accès plus direct aux professionnels de la santé, le Portail VIH/sida du Québec, en collaboration avec le MIELS-Québec, vous propose une nouvelle formule.

Trois professionnels de la santé font une courte présentation sur un thème qui intéresse les personnes vivant avec le VIH. Les participants, en petits groupes, se déplacent d'un professionnel à l'autre, à la manière d'un « *speed learning* ».



Les professionnels invités et les thèmes abordés :

- Michèle Cossette, nutritionniste : la nutrition chez les PVVIH
- Janic Dubé, pharmacienne : adhésion et interactions médicamenteuses
- Sylvie Trottier, infectiologue au CHUL : le suivi clinique des PVVIH

Date : 26 novembre 2013

Heure : de 18h30 à 20h30 (buffet à 17h30)

Lieu : dans les locaux du MIELS-Québec

Entrée gratuite – Souper offert sur place

Le nombre de places est limité à 24 personnes.

La priorité sera accordée aux personnes vivant avec le VIH.

Inscription obligatoire avant le jeudi 21 novembre 2013

Édénia Savoie, animatrice à la vie communautaire

Tél. (418) 649-1720 poste 111

Merci à nos partenaires financiers :



abbvie



ViiV
Healthcare



GILEAD

Périodes de vaccination grippale

La grippe se transmet très facilement. Se faire vacciner constitue le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et ses complications. Et il va de soi que le lavage des mains est très important. Chaque année, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) détermine les trois souches du virus de la grippe qui devraient circuler le plus au cours de l'automne et de l'hiver dans les hémisphères nord et sud. Les vaccins offerts au Canada contiennent les souches qui devraient circuler dans l'hémisphère nord. Ainsi, chaque année, à l'automne, un vaccin contenant les souches du virus désignées par l'OMS est offert au Québec.

Description du vaccin

Le vaccin produit pour la saison 2013-2014 contient ces trois souches :

- A/California/7/2009 (H1N1)
- A/Victoria/361/2011 (H3N2)
- B/Massachusetts/2/2012



Notre infirmière, Michelle, sera disponible pour la vaccination

qui aura lieu les mercredi 6-13-20-27 Novembre de 11:00 à 16:00

ainsi que toute la semaine de la banque alimentaires soit su 18 au 21 Novembre

Fréquence	Réactions possibles au vaccin
Dans la majorité des cas (plus de 50 % des gens)	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur à l'endroit où l'injection a été faite
Très souvent (entre 10 % et 50 % des gens)	<ul style="list-style-type: none"> • Rougeur ou gonflement à l'endroit où l'injection a été faite • Douleurs musculaires • Mal de tête • Fatigue
Souvent (moins de 10 % des gens)	<ul style="list-style-type: none"> • Bleu ou démangeaison à l'endroit où l'injection a été faite • Fièvre, frissons, douleur aux jointures et malaises, particulièrement chez les personnes vaccinées pour la 1^{re} fois contre la grippe. • Yeux rouges, mal de gorge, toux et difficulté à respirer (ces réactions font partie du « syndrome oculorespiratoire » ou SOR). • Écoulement nasal ou congestion du nez (causés par le vaccin intranasal seulement)
Parfois (moins de 1 % des gens)	<ul style="list-style-type: none"> • Enflure du visage; réaction qui fait partie du SOR • Rougeurs sur la peau • Nausées, étourdissements
Rarement (moins de 1 personne sur 1000)	<ul style="list-style-type: none"> • Convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire) • Engourdissements • Névralgie (douleur vive ressentie à un nerf)

Rétrospective d'un héros ..

Jasmin Ratté

Conférencier-bénévole

Dans un document qu'il transmettait à un proche en l'an 2000, Jasmin Ratté écrivait qu'il espérait recueillir encore davantage de fonds pour l'édition annuelle de « Ça Marche » parce que cette année-là serait sa quatrième et dernière année de bénévolat, son état de santé étant de plus en plus « chancelant ». Il devait se résoudre à abandonner certaines de ses activités...

Pour l'édition *Ça Marche 2002*, Jasmin Ratté a remis plus de 16 000\$.

Il y a les héros des grands moments, des visages marquants. Puis, il y a aussi les héros de l'ombre; ceux de tous les jours, ceux que la vie éprouve et qui font rejaillir la beauté de leur courage sur leurs semblables.

Jasmin Ratté est un héros au quotidien. Comme on vit, comme on respire. Douleurusement frappé dès les premiers mois de son existence par une maladie infectieuse qui allait le laisser physiquement limité, ce ne serait pas suffisant pour l'arrêter...Au contraire...

« Faire toujours plus que l'année précédente » pourrait être son slogan. Plus, toujours plus, plus d'argent à amasser, plus de conférences à prononcer afin d'informer, de prévenir les –toujours- nouveaux jeunes, impliquer les autres. Plus; toujours plus de besoins, plus d'efforts nécessaires pour maintenir les –essentiels- services offerts, toujours plus de gens à convaincre, toujours plus d'urgence à redonner la dignité, à assurer une meilleure qualité de vie. Comme ça, jour après jour, sans tambour ni trompette.

Ceux qui l'accompagnent dans la lutte – sa lutte – se disent alors privilégiés d'être témoins de cette générosité.

Jasmin Ratté lui, dit que son « bénévolat », ce qu'il donne aux autres, lui procure le sentiment d'être utile à la société, la satisfaction d'accomplir peut-être sa mission et de briser ainsi simplement son propre isolement. De là naît un état de bien-être qui l'aide à rester debout, à s'accrocher à la vie tous les jours.

Qui a dit que d'assurer son mieux-être était un comportement égoïste?

(Monsieur Jasmin Ratté est décédé le 8 mai 2004)

Hébergement Marc Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

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



Comment faire une demande d'hébergement ?

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

Au plaisir de vous accompagner dans vos 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

Michèle Blouin, infirmière

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante et Responsable Groupe de femmes

Joani Hamelin, Intervenante de nuit

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

Samuel Fortier, Alyne Laflamme, Martin Masson,

France Jolicoeur, Stéphanie Turcotte, Intervenant(e)s sur appel

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

Hébergement Marc-Simon

Témoignage d'un Résident

Plus de 15 an après mon diagnostique sérologique, j'ai eu a faire quelques visites à l'hébergement pour divers réajustements de médicaments ou des suivis réguliers avec les professionnels de santé. Mes visites à l'hébergement ont toujours été conviviales et reposantes et tous les services que j'ai reçu de la part du personnel furent toujours très appréciés à mes yeux. Je tiens à remercier du fond de mon coeur le MIELS-Québec et son ensemble pour tout ce qu'ils m'ont apporté au courant des années passées à l'organisme et souhaite une bonne continuité à tous et à toutes.



J'ai été très touché de la décision du CA et du MIELS-Québec d'avoir créé une bourse qui porte mon nom afin d'aider des gens à vivre l'expérience du camp kinkora et souhaite que vous apprécierez le camp autant que je l'ai aimée.

PRÉVENTION

INTERVENANT HARSAH

Bonjour chers(ères) membres,

Mon nom est Jonathan Vézina et je suis très heureux de rejoindre l'équipe du MIELS-QUÉBEC à titre d'intervenant HARSAH à compter du 21 octobre 2013. Je suis originaire de la Côte-Nord et Québec est maintenant ma ville d'adoption depuis un peu plus d'un an. J'entame un baccalauréat en counseling et orientation à temps partiel et serai au 625 à temps plein, au poste 205. Au plaisir de faire plus ample connaissance.

Jonathan Vézina
Intervenant HARSAH



PRÉVENTION

L 'équipe de la prévention est là pour vous!

Nous tenons à vous rappeler que vous êtes toujours les bienvenus à faire appel à nous!

Que ce soit pour échanger ou obtenir de l'information au sujet de la sexualité, de la communication dans les relations, des couples sérodifférents, du dépistage des ITSS, des modes de transmission (VIH et ITSS) et du sécurisexe, des condoms et du lubrifiant, des difficultés liées au logement ou pour vous impliquer à la prévention,

N'hésitez pas à venir nous rencontrer!



Yvan

Volet Jeunesse

Bonjour à tous et à toutes, je vous écris un petit message pour vous informer que le concours «les brigades caoutchouc passent à l'action» Edition 2013-2014 débutera très bientôt. Puisque la date limite d'inscription est prévue pour le 1^{er} novembre, ne vous surprenez pas si je suis quelques fois absente de mon bureau. Pour quoi que ce soit, vous pouvez toujours communiquer avec moi, je prends régulièrement mes messages ... n'hésitez pas!
Priscilla Poste 204



Intervenante de milieu



KATHY
POSTE 206

Bonjour à toutes et à tous!

Ce message est pour vous informer ou pour vous rappeler de mon rôle au sein de la prévention du MIELS-Québec.

Avec une approche de réduction des méfaits, je fais de la sensibilisation et prévention auprès des personnes marginalisées et la population en général dans différents milieux tels que l'Établissement de Détention de Québec, différents organismes communautaires et dans un bar de la région. Ceci m'amène à faire le lien entre certains organismes communautaires partenaires de la région et le MIELS-Québec.

De plus, je participe activement à certains comités dont les intérêts concernent l'itinérance et le profilage social tel que «La nuit des sans-abris».

Enfin, je fais des suivis et des accompagnements pour des membres.

N'hésitez pas à venir me rencontrer pour plus d'infos.

PRÉVENTION

Volet Logement



Suite au départ d'Isabelle qui nous a quittés dernièrement, nous avons le plaisir de vous annoncer que Marilyn assurera l'intérim jusqu'au retour de Vanessa au poste d'intervenante de milieu volet logement.

Par la même occasion, nous sommes heureux de vous informer qu'Édénia assurera l'intérim à la vie communautaire.

Bravo à vous deux qui êtes engagées de façon dynamique à la réalisation de la mission du MIELS-QUÉBEC.

Merci pour votre solidarité à tous.

Thérèse et Yvan



Marilyn

Poste 224

Bonjour à tous et à toutes,

Je vous écris aujourd'hui pour vous dire que je quitte le remplacement du poste d'intervenante de milieu. J'ai accepté un emploi permanent pour la YWCA; un organisme qui vient en aide aux femmes et aux filles de la ville de Québec. Je suis déçue de quitter le MIELS-Québec, mais l'opportunité d'avoir un poste stable dans le temps a pesé beaucoup dans la balance lors de ma réflexion.

J'aimerais remercier chacun d'entre vous pour les beaux moments partagés. Chacun à votre manière, vous avez rendu le quotidien de mon travail tellement agréable! Mon passage au MIELS-Québec m'a beaucoup apporté, tant au plan professionnel que personnel.

Encore merci et au plaisir de vous revoir,

Isabelle

Mot de départ



Intervenante Stagiaire prévention

Toujours disponible pour répondre à vos questions et, par le fait même, pour vous souhaiter un très bel automne !!

Olivia poste 207



Entraide

Le secteur de l'Entraide est très présent et actif auprès des membres, il est au cœur du milieu de vie du MIELS-Québec. Il est composé des projets alimentaires, de la vie communautaire, des groupes de pairs, de l'intervention sociale, de l'aide à la médication, etc.

Briser l'isolement, outiller les membres face à leur santé globale, les accompagner ou les soutenir lors de moments plus difficiles, favoriser l'implication des membres (par et pour) et créer un lieu d'appartenance agréable ne sont que quelques-uns des objectifs visés par l'équipe de l'Entraide.

L'équipe est enrichie par de nombreux bénévoles qui s'impliquent et s'investissent dans les nombreux services ou activités de financement. Plusieurs d'entre-eux nous disent que le fait d'être bénévole leur apporte beaucoup sur le plan personnel, ils développent des liens avec d'autres membres, ils se sentent utiles et reconnus. Heureusement qu'on peut compter sur eux car sans l'implication de ces bénévoles, le MIELS-Québec ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui.

Je vous invite donc à ne pas hésiter à nous contacter pour toutes demandes, questions ou préoccupations que vous portez. Si vous avez envie de vous joindre à l'équipe le temps de quelques heures de bénévolat, faites-nous signe!

Bon automne à tous!

Sonia



Stagiaires domaine juridique

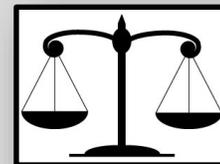
Bonjour à toutes et à tous !

Pour ceux et celles qui ne me connaissent pas encore, mon nom est Julien et je suis étudiant de 3^e et dernière année en droit à l'Université Laval. Dans le cadre d'un stage, je suis présent au MIELS tous les mercredis jusqu'au temps des fêtes pour répondre à vos questions par rapport à vos droits ou obligations de toutes sortes. Bien sûr, comme je ne suis pas avocat, je ne peux pas nécessairement répondre à toutes les questions, mais n'hésitez pas à venir me voir à la salle de conférence au sous-sol les mercredis et nous pourrons voir ensemble qu'est-ce qui est possible de faire pour vous aider.

Au plaisir de vous rencontrer et de discuter avec vous !

Julien Côté-Bérubé

Stagiaire en droit



APPEL À TOUS

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour les différents secteurs du MIELS.

Que ce soit que pour quelques heures par mois ou par semaine, chacun est bienvenu!

Plusieurs plages horaires à combler à l'accueil téléphonique et à la cuisine. Pour plus d'informations, communiquez avec Édénia au poste 111.

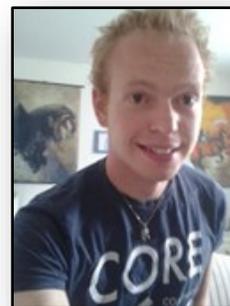
Entraide



Édénia
poste 111

VIE COMMUNAUTAIRE

**L'équipe tient a vous
souhaiter un bel automne
et espère vous voir
bientôt !!**



Michel
Poste 114

Sortie à l'aquarium de Québec

Samedi le 9 novembre

On se rejoint là-bas pour 10h30

Retour vers 15h00

Coût 5\$ membre

10\$ non-membre

Diner fourni

3 animations durant la Journée (les morses, les ours polaires et le grand océan)

Date limite d'inscription : 6 novembre

Dans le cartable rouge ou à Édénia



Formation des Bénévoles

Pour qui? Tous ceux qui sont bénévoles au MIELS et qui n'ont pas suivi la formation

Quand? 12 novembre à 17h00 souper inclus OU 14 novembre 13:30

Endroit: Au MIELS-Québec

Date limite d'inscription: 8 Novembre

Inscription auprès d'Édénia au poste 111



Entraide

Projets Alimentaires

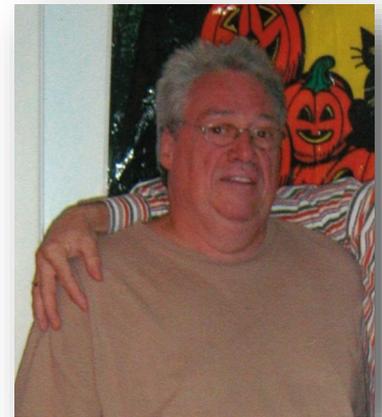
Banque alimentaire

NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU

La banque alimentaire de novembre aura lieu du lundi 18 au jeudi 21 inclusivement, de 10h30 à 15h30. Ce sera un mois avec un bon supplémentaire, le coût sera donc de 11\$ pour un achat de 25\$ en denrées et 30\$ en bon d'achat. Pour les familles, le coût sera de 13\$ pour un achat de 25\$ en denrées et 40\$ en bon d'achat. Si vous ne pouvez vous présenter dans le cadre de l'horaire indiqué, vous devez obligatoirement prendre une entente avec le responsable, Michel Desgagnés, avant 15h30 le dernier jour de la banque, au numéro : 418-649-1720 au poste 103.

Rappel : Vous pouvez aussi payer à l'avance au début du mois en payant votre contribution auprès de l'adjointe administrative, Sandra Rodriguez.

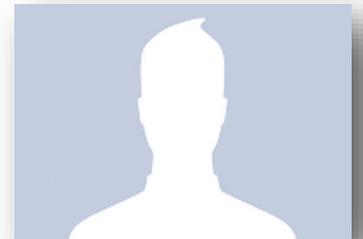
Le comité de la banque alimentaire.



MICHEL POSTE 103

Les Groupes de cuisine collective

Appel à tous et toutes personnes intéressées à rejoindre un nouveau groupe de cuisine collective qui se tiendra le premier vendredi de chaque mois. Le groupe doit être composé de 4 personnes. Il manque présentement 3 autres personnes pour combler notre nouveau groupe. Si vous êtes intéressés, veuillez communiquer avec Karine au poste 112.



Groupe
les Popeye
Rencontre :
8 Novembre



Groupe
les Gloutons
Rencontre :
15 Novembre



Groupe
les Astérix
Rencontre:
22 Novembre

Moisson

Les dates pour la moisson sont le 6-13-20-27 novembre

Au profit de notre PAMF!

À nouveau cette année, des pâtés à la viande et des pâtés au poulet, format de 450g, seront offerts en vente au profit de la PAMF au coût de 3,50\$. Sur ce montant, 1\$/pâté ira à la PAMF. L'offre s'adresse à tous, membres, bénévoles et employés(es). Vous pouvez réserver vos quantités auprès de Michel Desgagnés au poste 103.



INTERESSÉS À JOINDRE LE GROUPE D'ACHATS ?

COMMENT?

Le groupe se réunit une première fois pour:

Décider des achats en fonction d'une liste de prix pré établis

Recueillir l'argent pour effectuer les commandes.

Deux jours plus tard, le groupe se réunit à nouveau pour:

Recevoir les commandes;

POURQUOI ?

LE GROUPE D'ACHATS EST UNE ALTERNATIVE POUR:

- Économiser;
- Varier et améliorer votre alimentation;
- Échanger des trucs et des connaissances;
- S'entraider;
- Vivre une alternative intéressante de consommation.

QUOI?

- Fruits
- Légumes
- Fromages
- Viandes
- Poissons
- Café / thé / tisane
- Et autres produits

Recette et coutume de la Sainte-Catherine

Il y a très longtemps, il y aurait eu une femme du nom de Catherine qui aurait été exécutée vers l'an 307 pour avoir refusé de se marier à un empereur romain Maxence. Au X11e siècle, on exposait sa statue dans les églises de Paris et le 25 novembre de chaque année, on déposait une coiffe sur sa tête. C'était la plus âgée des jeunes filles qui le faisait. Par la suite, les ouvrières non mariées se coiffaient de bonnets de papier.

Au début de la colonie au Québec, Marguerite Bourgeois a commencé à fabriquer de la tire le 25 novembre pour attirer les Amérindiennes à l'école. À l'époque de nos ancêtres, la Sainte-Catherine était le jour où on fêtait les vieilles filles; ce qui voulait dire les filles de plus de 25 ans non mariées et on les appelait "Catherinettes".

Dans les écoles, la Sainte-Catherine était une des plus grandes fêtes de l'année. On fabriquait de la tire avec de la mélasse. Il fallait l'étirer, la couper en bouchée et l'envelopper dans des papillottes. On fêtait avec des sketches, des jeux, des chants, des danses durant tout l'après-midi et parfois toute la journée.

Voici la recette N'oubliez pas de vous beurrer les mains avant de prendre les morceaux de tire pour l'étirer sinon vous serez pris dans la tire et c'est super collant. Essayez-le, vous verrez c'est délicieux et naturel...

Voici la recette: Tire à mélasse Ste-Catherine

1/2 tasse	mélasse
1/2 tasse	sirop de blé d'Inde
1 tasse	cassonade
1 tasse	sucre
1 c.table	vinaigre
1/4 c. thé	crème de tartre
1/8 c. thé	soda
1/4 tasse	beurre

Amener à ébullition sur feu doux jusqu'à 260 degré Fahrenheit



La PPE, vous connaissez?

P : Prophylaxie veut dire prévention

P : Post veut dire après

E : Exposition veut dire qu'un liquide contenant du VIH est entré en contact avec une muqueuse ou une peau non intacte.

L'exposition peut être de type professionnel (ex: une infirmière se pique accidentellement avec une aiguille) ou de type non professionnel (ex: suite à une relation sexuelle).

La PPE consiste à prendre, le plus vite possible après l'exposition (maximum 72 heures), des médicaments anti-VIH pendant 28 jours.

Prenons l'exemple d'un couple sérodiscordant (un membre du couple est atteint du VIH et l'autre ne l'est pas). Lors d'une relation sexuelle protégée, le condom éclate. Panique à bord. Qu'est-ce qu'on fait?

Marche à suivre : se rendre à l'urgence le plus rapidement possible, même la nuit. Il n'y aura pas d'attente à l'urgence. Suite à l'évaluation de l'infirmière au triage, vous serez dirigé sans délai vers un médecin qui évaluera le risque d'une possible contamination. Si on décide de traiter la personne séronégative, on lui remettra des antirétroviraux pour 3 jours. Ensuite, la personne doit se présenter à sa pharmacie pour aller chercher le reste de sa prescription. Le médecin rencontré offrira un suivi à la personne exposée car il peut y avoir présence d'effets indésirables durant la prise des médicaments.

Les médicaments coûtent environ 1300\$ pour 28 jours. Les régimes d'assurances privées et le régime public (R.A.M.Q.) remboursent les frais.

J'espère que ces quelques renseignements vous auront éclairé sur cette question.

Bon automne,

France Langevin, T.S., M.Serv.Soc.

Éducatrice-sexologue, B.A.

UHRESS-CHUL-CHU de Québec



Clinique de dépistage

Ne restez pas dans le doute ou dans l'inquiétude !

Le dépistage est la solution ! C'est gratuit, anonyme et confidentiel !

En plus, le personnel est qualifié, accueillant et il pourra vous donner de l'information en matière de santé sexuelle et répondre à vos questions Alors n'attendez plus!

Pour prendre rendez-vous : 418-649-1720 option 2

Pour des questions sur les ITSS ou le VIH :

Ligne Sida-aide: 418-649-0788



Entraide

Groupes affinitaires..

**Il n'est pas trop tard!
Nouveau groupe d'activités!**



Bonjour à tous et toutes!

Je vous parlais dernièrement de la création d'un nouveau groupe affinitaire d'activités.

Quelques personnes ont manifesté leur intérêt et sont venues me voir.

Une première activité aura lieu sous peu. Si vous désirez rejoindre le groupe, il n'est pas trop tard!

Il suffit de passer me voir afin de remplir un petit sondage sur vos intérêts; question de planifier des activités qui sauront vous plaire.

Profitez de cette nouvelle opportunité de vous divertir en petit groupe.

Au plaisir de vous recevoir et de vous inclure dans nos belles activités à venir.



**Louis-David
poste 213**

Groupe de jeunes-MIELS-Québec.

Vous êtes âgés entre 18 et 35 ans, vous êtes atteints du VIH et vous ressentez le besoin d'échanger sur votre situation et de discuter avec d'autres jeunes qui peuvent vivre la même réalité, le groupe de jeunes du MIELS-Québec est pour vous.

Sorties en pairs et activités au 625 une fois par mois.

Nous avons aussi un groupe Facebook secret : utile pour communiquer rapidement en toute confidentialité.

Activité jeudi le 24 octobre 2013 :Spécial Halloween- Soirée film d'horreur et pizza de 18h30 à 22h au plus tard au salon hospitalité.

Activité novembre : Soirée aux quilles (date et lieu à déterminer).

Activité décembre : Souper ou brunch de Noël au 625 (date à déterminer).

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

Merci, et au plaisir de vous rencontrer! ☺

Entraide



Groupe Les Aventuriers

(hommes ayant reçu un diagnostic avant 1996)

Chers Aventuriers, notre proposition de sortie pour le mois de Novembre 2013 serait une sortie au cinéma.

Les dates proposées sont les mardi 5 / 19 nov. ou les jeudi 7 ou 21 nov. Veuillez m'indiquer quel jour vous seriez disponibles.

Je sollicite votre participation pour nous proposer des suggestions de films qui vous intéressent.

Au plaisir de vous revoir avec le sourire.



Normand

poste 113

Groupes affinitaires

Groupe de Femmes

Crackpot Café



***Samedi* le 9 novembre de 13h00 à 17h00.**

Une belle occasion d'explorer votre créativité dans une ambiance agréable et en bonne compagnie. Vous choisissez une pièce de céramique et vous la décidez à votre goût selon votre inspiration du moment. Le Crackpot Café est situé au 1005 Route de l'Église, Sainte Foy (accès par Metrobus 800-801).



Vis ta VIH

Autopolarité et insomnie (1er de 2 documents)

Par Michelle Guay (Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale)

Faire de l'insomnie peut signifier : la difficulté à s'endormir, des réveils fréquents au cours de la nuit avec ou sans difficulté à se rendormir, un réveil précoce ou encore un sommeil agité. Tous ces troubles de sommeil sont généralement non réparateurs. Un sommeil réparateur est un sommeil profond avec un nombre d'heures suffisant.

Les causes de l'insomnie sont nombreuses et peuvent se combiner entre elles. Il y a celles d'ordre psycho-émotif comme les inquiétudes, l'anxiété, l'angoisse ou un niveau élevé de stress continu. Tous ces états peuvent influencer la qualité du sommeil. Il y a aussi les causes d'origine physique sans relation directe avec les mécanismes du sommeil, pensons à la douleur chronique ou algüe. Et puis, il y a les causes d'origine physiologique reliées à la prise de café, au travail de nuit, au décalage horaire ou à certains médicaments.

Mouvements d'autopolarité:

Voici trois mouvements que vous pouvez faire tous les soirs au coucher. Ils s'intègrent bien à l'intérieur d'un suivi en polarité ou de tout autre suivi clinique que vous faites déjà. Les bienfaits sont de calmer le mental, d'atténuer l'obsession de dormir, d'apaiser, de vous centrer et d'aider le système nerveux neuro-végétatif à se régulariser. Ce protocole d'autopolarité permet de réharmoniser vous-mêmes et votre énergie vitale.

À l'œuvre maintenant!



Tout d'abord, on polarise en latéral les yeux (photo 1),



Ensuite on place les mains une en dessous de l'autre derrière la tête: la main gauche en haut sur l'occiput et la main droite en dessous au niveau du cou (photo 2).



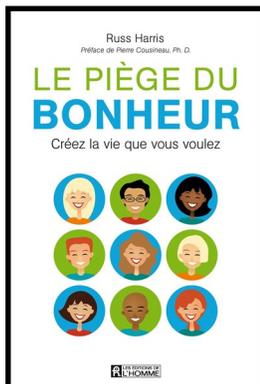
Pour terminer, on place la main gauche sur le cœur et la main droite au niveau de l'abdomen (photo 3). Vous faites ces mouvements dans l'ordre présenté, 5 minutes ou plus pour chaque mouvement.

Important, même si vous ne ressentez rien dans vos mains, le travail se fait quand même. Faites-vous confiance. C'est un principe physique et ça fonctionne. Des indices comme une grande respiration qui se fait involontairement, des bâillements et un sentiment de détente qui s'installe confirment que la circulation de l'énergie se rétablit et que celle-ci a un impact sur le système nerveux.

La suite dans le numéro de décembre...

Styles de VIH

Chronique LIVRE Le piège du bonheur 5 sur 5 Prix : 22.00 \$



Mot de l'éditeur.

Êtes-vous, comme des millions de personnes, tombés dans le piège du bonheur ? Selon l'auteur, notre quête du bonheur et les moyens que nous prenons pour y arriver finissent par nous rendre malheureux. Notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à la recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression. Cet ouvrage présente les techniques de la thérapie ACT, une nouvelle psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du comportement.

<http://www.editions-homme.com/piege-bonheur/russ-harris/livre/9782761926409>

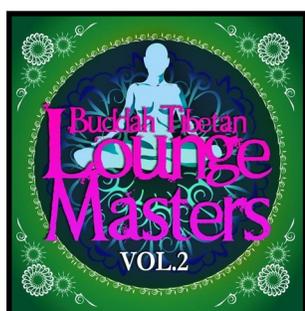
Chronique Musique Buddha Tibetan Lounge Masters Vol2

5 sur 5 Prix : 18.00 \$

Plus de une heure trente de musique relaxantes idéales pour la méditation et pour le yoga .

Lien direct :

<http://www.youtube.com/watch?v=24MymylyZG8>

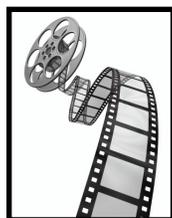


Chronique Resto : Chez soi la chine 4 sur 5 Fourchette de prix 20.00 a 30.00 /personne /Apportez votre vin



Rares sont les endroits dans la capitale où l'on peut se délecter de cuisine chinoise authentique. Chez soi la Chine figure parmi les exceptions les plus méritoires avec quelques 45 plats préparés à la mode shanghaienne: poulet aux fèves noires, gu-lao-rou (porc pané sauce aigre-douce), marmite chinoise, demi-canard laqué sauce shacha à la flambée, etc. Quant à ses succulents dumplings, au porc ou aux crevettes, ils constituent la plus agréable des entrées en matière. Discret et pressé, le service contribue à créer une ambiance apaisante dans le coquet local.

27, rue Ste-Angèle (coin St-Jean) Québec, QC, G1R 4G5 Vieux-Québec, La Cité-Limoilou (418) 523-8858



Films ET documentaires

Je vous suggère le lien internet suivant:

<http://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2013/sida-cinema>

Vous aurez une rétrospective des films et documentaires reliés au VIH depuis ses débuts .

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

La parole est à vous ...

Ce mois-ci, nous vous partageons un texte qui nous vient d'un membre; Claude-Martin

Désidérata

Va paisiblement ton chemin à travers le bruit et la hâte et souviens-toi que le silence est paix. Autant que faire se peut et sans courber la tête, sois ami avec tes semblables; exprime ta vérité calmement et clairement; écoute les autres même les plus ennuyeux ou les plus ignorants. Eux aussi ont quelque chose à dire. Fuis l'homme à la voix haute et autoritaire; il pêche contre l'esprit. Ne te compare pas aux autres par crainte de devenir vain ou amer car toujours tu trouveras meilleur ou pire que toi. Jouis de tes succès, mais aussi de tes plans. Aime ton travail aussi humble soit-il car c'est un bien réel dans un monde incertain. Sois sage en affaires car le monde est trompeur. Mais n'ignore pas non plus que vertu il y a, que beaucoup d'hommes poursuivent un idéal et que l'héroïsme n'est pas chose si rare. Sois toi-même et surtout ne feins pas l'amitié: n'aborde pas non plus l'amour avec cynisme car malgré les vicissitudes et les désenchantements, il est aussi vivace que l'herbe que tu foules. Incline-toi devant l'inévitable passage des ans laissant sans regret la jeunesse et ses plaisirs. Sache que pour être fort tu dois te préparer, mais ne succombe pas aux craintes chimériques qu'engendrent souvent fatigue et solitude. En deçà d'une sage discipline, sois bon avec toi-même. Tu es bien fils de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles. Tu y as ta place. Quoique tu en penses, il est clair que l'univers continue sa marche comme il se doit. Sois donc en paix avec ton Dieu, quel qu'il soit et quelle que soit ta tâche, tes croyances et tes aspirations. Dans le bruit et la confusion, garde ton âme en paix. Malgré les vilenies, les labeurs et les rêves déçus, la vie a encore sa beauté. Sois prudent. Essaie d'être heureux.

Max Ehrmann

La parole est à vous ...

Ce mois-ci, nous vous partageons un texte qui nous vient d'un membre anonyme

Novembre ou Movember

Novembre est le onzième mois des calendriers grégorien et julien.

Ce mois dure 30 jours. Son nom est issu du latin *november* (de *novem*, neuf) car il était le neuvième mois de l'ancien calendrier romain.

***Novembre*, en astrologie, commence dans le tropique astrologique ouest avec le soleil dans le signe du Scorpion et finit sur le signe Sagittaire.**

En astronomie, le soleil commence dans la constellation de la Balance, traverse la constellation du Scorpion approximativement du 24 au 29 et finit dans la constellation d'Ophiuchus, qui est la seule constellation zodiacale à ne pas être associée à un signe astrologique.

Dans le calendrier républicain, *novembre* était à cheval sur les mois de Brumaire et Frimaire.

Dans l'ancien calendrier japonais, ce mois est appelé *Shimo tsuki* (霜月).

Novembre, c'est le mois de la lutte contre le cancer de la prostate.

Selon les statistiques, on diagnostiquerait ce cancer chez 1 homme sur 6.

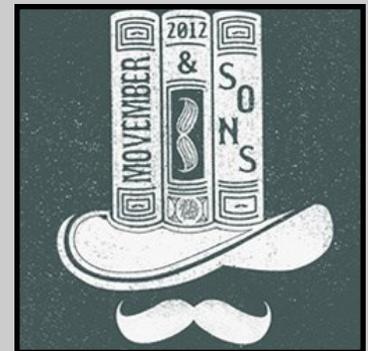
Novembre, c'est aussi Movember, "Mo" pour moustache. On porte fièrement la moustache pour la cause.

On se rase complètement le 1er novembre. Puis, on laisse toute la place à la moustache, pendant un mois.

Et on amasse de l'argent pour le cancer de la prostate!

Propulsé sur le Web, Facebook et Twitter, Movember est un évènement annuel célébré partout sur la planète, majoritairement par des hommes mais aussi par plusieurs femmes!

J'espère que mon texte vous plaira .. Un membre ...



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 à la rédiger sur le coupon sondage et commentaires qui se trouve à la fin du journal .

Les annonces ne doivent pas comporter plus de 20 mots.

Placer une annonce MEMBRE = GRATUIT & 1.00\$ par annonce additionnelle

NON MEMBRES = 5.00\$

L'argent amassé ira directement à la PAMF

L

ES RUBRIQUES

E
S

Je veux offrir mes services pour faire des ménages contactez Andrew 581-742-9392

R
U
B
R
I
Q
U
E
S

Je veux offrir mes services pour faire des petits déneigements contactez Pierre.

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'information visitez le site [jsnewskin](#) sur Google

Ou contactez

Jean-Sébastien Gingras 418-264-1097

TECH MED PDG

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	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ	208 ADJDIR@

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	Claude-Martin
CALENDRIER ET ASSEMBLAGE	DANIELLE
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 Infirmière 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 Intervenante communautaire	111 INTVIECOMM@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Resp PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
GILLES BISSON PAMF (Aide à la médication)	150 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPROJETS@
Michel Therrien Intervenant stagiaire	114 stagiaireentraide@

Date de la prochaine tombée : 8 NOVEMBRE



Novembre 2013



DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	
3	4 GROUPE D'ACHAT	5	6 MOISSON & VACCINATION	7	8 CUISINE COLLECTIVE POPEYE	9 SORTE À L'AQUARIUM & GROUPE DE FEMMES	
10	11	12 FORMATION BENEVOLES 17h00	13 MOISSON & VACCINATION	14 FORMATION BÉNÉVOLES 13h	15 CUISINE COLLECTIVE GLOUTON	16	
17	18	VACCINATION—BANQUE ALIMENTAIRE				22 CUISINE COLLECTIVE ASTÉRIX	23
24	25	26 Atelier Tour de table	27 MOISSON & VACCINATION	28 DINER COMMUNAUTAIRE	29	30	