

SIDUS Express

Novembre 2015



Criminalisation de l'exposition au VIH

Les poursuites au criminel de personnes n'ayant pas dévoilé leur statut sérologique à leur partenaire sexuel sont toujours d'actualité. La décision de la Cour Suprême en octobre 2012 voulait clarifier la situation, mais force est de constater que ce n'est vraiment pas le cas.

Ce que dit la Cour Suprême : « Toute personne vivant avec le VIH doit dévoiler son statut sérologique à son partenaire avant toute relation comportant un risque ». Ce qui n'est pas clair, c'est la notion de risque. La Cour n'a pas encore accepté les résultats de recherche qui démontrent le risque presque nul lorsqu'une personne est sous antirétroviraux (ARV) avec une charge virale indétectable. Toutefois, la Cour devrait considérer les pratiques qui sont plus à risque telle que la pénétration, qu'elle soit vaginale ou anale.

La Cour Suprême dit également qu'une personne vivant avec le VIH qui porte un condom ET a une charge faible (moins de 1500 copies par ml de sang) n'est pas tenue de dévoiler son statut. Ces deux conditions doivent être présentes. Ainsi, une personne qui apprendrait que son partenaire est séropositif et qu'il ne l'a pas dévoilé ne pourrait porter plainte.

Tout comme notre Coalition québécoise (COCQ-SIDA), MIELS-Québec demande que les accusations soient révisées en tenant compte du fait qu'il y ait eu transmission ou non et que l'on tienne compte des récentes découvertes à savoir qu'avec une charge virale indétectable, une personne n'a pratiquement aucun risque de transmettre le VIH. Bien sûr, le risque zéro n'existe pas mais les résultats de recherches sont éloquentes. Présentement, on ne fait aucune différence entre une personne qui, se sachant séropositif et avec une charge virale non contrôlée, a des relations non protégées sans prévenir son ou sa partenaire et une personne séropositive sous ARV et avec une charge virale indétectable depuis des années. Les accusations sont les mêmes : voie de fait grave et agression sexuelle grave.

Bien sûr, la population connaît mal ce que représente une « charge virale indétectable ». C'est quand une personne porteuse du VIH a moins de 40 à 50 copies du virus dans un millilitre de sang. Les appareils actuels qui analysent le sang ne peuvent garantir un zéro. Une personne qui prend ses ARV de façon rigoureuse obtient généralement ce résultat. Il est donc important pour une PVVIH de faire son suivi régulièrement pour connaître sa charge virale.

C'est une excellente nouvelle de savoir que la transmission est quasi impossible lorsque le partenaire est « indétectable ». La réalité médicale est une chose, la loi en est une autre. MIELS-Québec, à titre d'organisme qui soutient les PVVIH et qui travaille en prévention, accompagne les personnes qui pourraient vouloir porter plainte tout comme les personnes qui sont accusées. Notre situation demeure délicate tant et aussi longtemps que les accusations ne feront pas la différence entre une personne qui est mal intentionnée d'une autre qui ne présente qu'un risque très faible.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à vous informer.

Thérèse

À lire ce mois-ci:	Page #
Mot de la direction: Un pas par en avant...	1
Index	2
Mot du Conseil administration	3
Ça marche 2015 : Résultat du thermomètre	4
Évènement à venir: Courtepointe collective, équipe «témoignage»	5
Groupes de pairs: Les aventuriers	6
Groupes de pairs: Groupe de femmes/Groupe de jeunes	7
Groupe d'achats/Banque alimentaire	8
Vie communautaire: Sortie aux quilles	9
Divers: Autofinancement (colliers/porte-clefs et pâtés)	10
Vis ta VIH: La survie s'améliore chez les personnes séropositives plus âgées mais demeure plus courte que chez la population générale	11 à 13
Vieillesse: Faire le choix d'une résidence privée	14
Petit mot de nos infirmières: Vaccination antigrippale	15
Recette du mois: Croquettes de thon	16
Hébergement Marc-Simon	17
Répertoire des départements et fonctions	18
Mémo : page pour prendre des notes	19
Calendrier: Novembre 2015	20



Mot du Conseil d'administration

Bonjour à vous toutes et tous,

Nous voici déjà en plein cœur de cette magnifique saison qu'est l'automne. Saison aux multiples couleurs et aux merveilleux paysages, c'est aussi une saison importante pour notre organisme, car plusieurs activités s'y déroulent.

Dernièrement, se tenait « Ça Marche » de la Fondation Farha. Plus de 30 personnes de notre organisme se sont rendues à Montréal pour marcher et démontrer leur solidarité dans la lutte contre le VIH-sida. C'était aussi une occasion d'amasser des fonds pour notre Politique d'aide au MIELS-Québec. Cette année, notre objectif était de 3 000 \$, mais à la suite du brio de nos solliciteurs, donateurs et bénévoles, nous avons réussi à dépasser cet objectif et avons cumulé plus de 4 200 \$. Un immense bravo et merci à tous les gens qui ont participé à ce succès. Cette somme est plus que bienvenue et sera versée en aide directe à nos membres par le biais de notre Politique d'aide matérielle et financière.

Au cours de la fin de semaine de l'Action de Grâce, se tenait aussi notre Bazar au club Forhom. Pour une quatrième année, plusieurs activités s'y sont déroulées : brunch, marché aux puces, vente de hot-dogs et souper, le tout dans une ambiance de joie et de partage. Au moment d'écrire ces lignes, nous n'avons pas encore les résultats, mais nous pouvons vous assurer d'une belle réussite. L'investissement de plusieurs bénévoles en ont fait un succès hors pair. Un gros merci aux bénévoles du Forhom et du MIELS, en particulier à Michael Mc Coubrey, instigateur de cet évènement, sans oublier les Michel, Raymond, André, Germain, Réal et tant d'autres. Merci de votre implication et de votre soutien à notre cause.

En plus de ces activités, votre Conseil d'administration a aussi travaillé! Plusieurs comités ont poursuivi leurs travaux et nous vous tiendrons informés de leur avancement. Le comité sur la planification stratégique avance rondement, le bilan des années 2011-2015 est pratiquement complété. À compter du 19 octobre, les questionnaires écrits seront disponibles et nous vous invitons en grand nombre à prendre quelques minutes pour le compléter, car cet outil de travail nous permettra de bien orienter vos besoins pour les 5 prochaines années. Dans les semaines qui vont suivre, nous diffuserons aussi un questionnaire web ainsi qu'un questionnaire pour nos partenaires. Nous prévoyons aussi des consultations de groupes. Une première se tiendra le **mercredi 11 novembre à nos bureaux à compter de 13 h 30**. Une deuxième se tiendra en soirée, nous vous aviserons de la date ultérieurement.

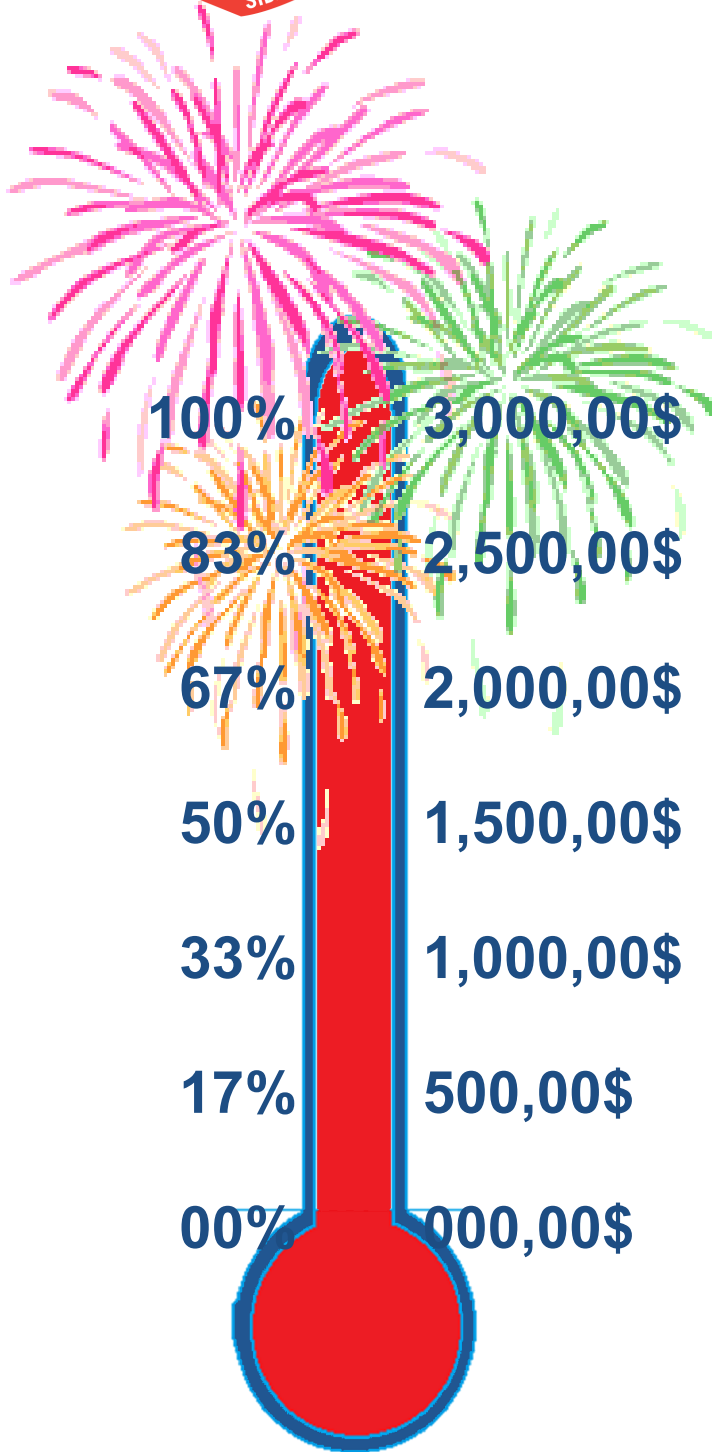
En terminant, nous tenons à souligner l'engagement extraordinaire de tous les bénévoles qui s'impliquent jour après jour pour le mieux être de notre organisme et de ses membres. Sans eux, l'autofinancement, les comités, l'entraide, et beaucoup plus seraient pratiquement irréalisables. Nous les connaissons et les reconnaissons. Bravo et merci à chacun d'entre vous!

Communautairement vôtre,
Votre Conseil d'administration

Ça Marche 2015



Fondation Farha
Farha Foundation



Nombre de collecteurs	
Semaine dernière	Cette semaine
37	40

Nombre de donateurs	
147	206

Montant amassé	
4 197,80\$	4 391,85\$

Notes Importantes

Objectif Atteint!!!

- ⇒ Mille mercis aux 40 personnes qui ont fait partis de l'équipe du MIELS-Québec.
- ⇒ Un immense MERCI aux 206 personnes qui ont fait un don à l'équipe.

NOUS AVONS RAISON D'ÊTRE FIERs! CECI EST LE FRUIT D'UN TRAVAIL COLLECTIF. BRAVO!!!

PRENEZ NOTE QUE LA COLLECTE SE POURSUIT JUSQU'AU 1ER DÉCEMBRE!

Mise à jour le: 15 octobre 2015

4 391,85\$

Événements à venir

Confection d'une courtepointe collective

Cette année, comme nous avons une quantité suffisamment grande de rubans pour la distribution du 1^{er} décembre, nous vous proposons une nouvelle activité en remplacement de la soirée rubans.

- ♦ *Le lundi le 2 novembre*

Venez passer un bon moment en bonne compagnie et laisser votre trace sur notre courtepointe .



- ♦ *Un souper sera aussi offert à 17h.*

**Confirmez votre présence dans le cartable rouge
ou à Édénia au poste 111 ou intviecomm@miels.org**

L'équipe « témoignage » se rencontre!

Une rencontre d'échange pour l'équipe « témoignage » aura lieu le **jeudi, 5 novembre** prochain à **14h00** dans les locaux du **MIELS-Québec**.

Cette rencontre s'adresse :

- aux personnes (PVVIH) qui font déjà des témoignages dans les milieux;
- aux personnes qui aimeraient joindre l'équipe « témoignage »;
- aux personnes qui ont des questions ou qui sont intéressées par le sujet.

Inscrivez-vous dans le cartable rouge ou passez me voir.

**Au plaisir de vous compter des nôtres!
Louis-David**

Groupes de pairs

Bonjour chers **Aventuriers**,



Voici notre suggestion de sortie pour le mois de novembre 2015, nous aimerions vous proposer une rencontre pour jouer aux quilles.

Nous allons nous rejoindre à la **salle de quilles Horizon au 801 4e Rue, le samedi 7 novembre à 13h00**. Nous jouerons nos trois parties entre 13h00 et 15h00. Pour vous y rendre, vous pouvez prendre l'autobus 800, qui vous permet d'arriver au coin du Boul. des Capucins et la 4^{ième} Avenue. Pour ceux qui ont une voiture, le stationnement se situe à côté de l'arrêt d'autobus.

Pour ceux qui le désirent, nous allons prendre le **dîner à 11h30** au Casse-Croute chez Méo, qui est dans le même immeuble et qui communique avec la salle de quilles, et qui se situe au 450 de la 8^{ième} avenue.

Le coût de la sortie est de \$5,00

Je partage avec vous la pensée du mois :

« La Vie en elle-même est une toile vide. Elle devient ce que vous peignez dessus. Vous pouvez peindre la misère ou vous pouvez peindre la joie. Cette liberté est votre splendeur ».- Osho

**Bon plaisir dans vos activités
Normand!**

Groupes de pairs

Groupe de femmes

Pour le mois de novembre, je vous proposes d'aller jouer aux quilles et se joindre à la grand sortie d'automne à la vie communautaire (tous les détails à la page 9 de votre SIDUS).



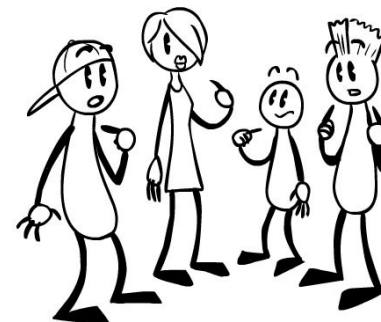
À venir au mois de décembre, notre fameux souper de Noël. À suivre pour le restaurant et la date.

Au plaisir de vous voir prochainement,

Marilyn

Groupe de jeunes

Comme l'année dernière, nous allons jouer aux quilles lors de la grande activité communautaire d'automne (tous les détails à la page 9 de votre SIDUS).



En décembre, je vous invite à venir au «Party des membres» et en janvier ce sera notre souper pour souligner le début de l'année 2016.

Pour toutes informations vous pouvez me contacter au poste 111 ou via le groupe Facebook.

Édénia

Groupe d'achats

2 novembre 2015

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

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

Livraison de la marchandise le jeudi à 14h00



Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend.

Horaire d'automne:

La banque aura lieu les 16, 17, 18 & 19 novembre entre 10h30 et 15h30.

Tarifs pour novembre:

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

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

*Si vous ne pouvez pas vous présenter dans les plages horaires prévues, veuillez communiquer avec **Michel au poste 103.***

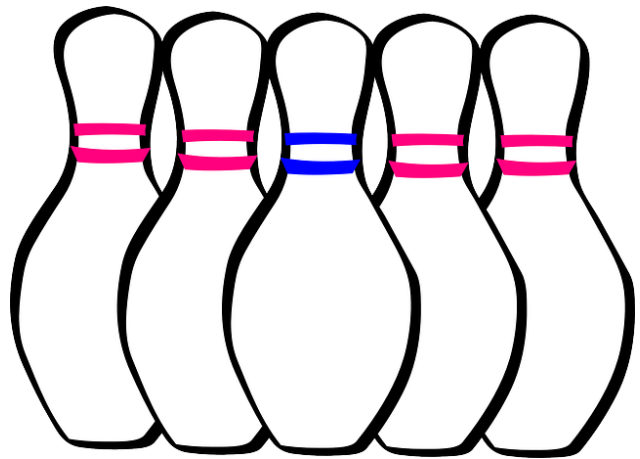


Vie communautaire

Grande activité d'automne

Sortie aux quilles

- ♦ Jeudi le **12 novembre**
- ♦ 18h30 à 21h30
- ♦ Centre horizon: 801, 4e rue
- ♦ Invité: 5\$



Date limite d'inscription: mercredi 11 novembre

Une belle soirée en perspective, du plaisir, de belles rencontres ; un bon moment à passer en bonne compagnie!

Inscription auprès d'Édénia au poste 111 ou intviecomm@miels.org

Divers

Colliers et porte-clefs fabriqués à la main (un côté arc-en-ciel et l'autre le ruban rouge).



En vente à la vie communautaire.

Prix: 5\$ (3\$ remis à la PAMF)



Merci à Guy G. pour son initiative!

VENTE DE PÂTÉS AU POULET ET À LA VIANDE 3.50\$ AU PROFIT DE LA PAMF

Communiquez avec Michel pour réserver vos pâtés au poste 103.

Remise à partir du 10 décembre. Merci!



**PAYABLE SUR RÉSERVA-
TION. PÂTÉS PAYÉS, PÂ-
TÉS RÉSERVÉS!**



Vis ta VIH

**Nouvelles CATIE -
La survie s'améliore
chez les personnes**



**La source canadienne
De renseignements sur
Le VIH et l'hépatite C**

séropositives plus âgées mais demeure plus courte que chez la population générale

De nos jours au Canada et dans les autres pays à revenu élevé, de plus en plus de personnes vivant avec le VIH atteignent l'âge de 50 ans. Ce vieillissement de la population séropositive est surtout attribuable aux bienfaits énormes des combinaisons de médicaments anti-VIH puissants (couramment appelées TAR) quant à la prolongation de la vie. Quoique moins significative, une autre raison de l'augmentation du nombre de personnes séropositives de 50 ans ou plus réside dans les nouvelles infections qui se produisent chez certains membres de ce groupe d'âge.

Il existe des données fiables sur les effets de la TAR sur l'espérance de vie des jeunes adultes, mais qu'en est-il des personnes de plus de 50 ans qui commencent la TAR? Pendant combien de temps vivront-elles?

Des chercheurs de plusieurs universités et hôpitaux du Danemark ont collaboré dans le but de répondre à cette question. Ils ont comparé des données se rapportant à la survie de personnes séropositives et séronégatives qui avaient au moins 50 ans au début de la période étudiée. Les chercheurs ont constaté que, même si la survie s'est considérablement améliorée parmi les personnes séropositives plus âgées – leur espérance de vie s'élève maintenant à 70 ans ou plus – elle demeurerait moins longue que celle des personnes séronégatives en bonne santé.

L'étude danoise souligne au moins l'enjeu suivant : Nous avons besoin de plus de recherches ciblant spécifiquement les personnes séropositives plus âgées afin de découvrir la ou les raisons de leur longévité inférieure à la normale.

Détails de l'étude

Le Danemark dispose de bases de données de grande qualité qui recueillent de l'information sur la santé de ses citoyens et résidants. Les bases de données de ce genre sont courantes dans certains pays du nord de l'Europe, où le niveau de confiance entre les citoyens et l'état est relativement élevé. Le Danemark a un système de santé universel et offre l'accès subventionné aux médicaments, dont la TAR.

Les chercheurs se sont concentrés sur la période entre janvier 1996 et mai 2014. L'équipe a comparé les données recueillies auprès de chaque personne séropositive à celles recueillies auprès de six personnes séronégatives en bonne santé du même âge et du même sexe que la personne séropositive.

Vis ta VIH

Voici les critères de base auxquels les personnes séropositives devaient répondre pour faire partie de cette étude :

- elles atteindraient l'âge de 50 ans au cours de la période à l'étude
- elles étaient séropositives depuis au moins un an avant de participer à l'étude

En utilisant ces critères, les chercheurs ont inscrit 2 440 personnes séropositives et 14 588 personnes séronégatives.

Les personnes séropositives avaient le profil moyen suivant au moment de leur admission à l'étude :

- 84 % d'hommes, 16 % de femmes / âge au moment du diagnostic de VIH : 43 ans

/compte de CD4+ : 252 cellules/mm³

Résultats

Selon les estimations, la longévité d'une personne séropositive de 50 ans aurait probablement évolué comme suit au cours de l'étude :

- 1996 à 1999 : 62 ans / 2000 à 2005 : 68 ans / 2006 à 2014 : 73 ans

Il est probable que ces différences entre l'espérance de vie des personnes séropositives sont attribuables aux années que celles-ci ont vécues avec une infection au VIH non traitée ou mal gérée avant l'arrivée de la TAR en 1996. Au 21^e siècle, à mesure que les régimes de TAR sont devenus plus tolérables et que les patients et médecins ont acquis plus d'expérience de leur usage, les régimes ont également gagné en efficacité et les gens ont commencé graduellement à s'en servir plus tôt dans le cours de l'infection au VIH. Tous ces facteurs ont contribué à améliorer l'espérance de vie.

Parmi les personnes séronégatives de 50 ans, l'espérance de vie n'a pas changé de façon significative entre 1996 et 2014, et ce groupe pouvait s'attendre à vivre jusqu'à l'âge de 80 ans.

Comme nos lecteurs peuvent le constater, il y a un écart de sept ans entre l'espérance de vie (73 ans contre 80 ans) des personnes séropositives et celle des personnes séronégatives. Cet écart perdurait encore à l'époque la plus récente, soit entre 2006 et 2014.

Accent sur un sous-groupe

Lors d'une analyse plus détaillée de la survie, les chercheurs danois se sont concentrés sur un sous-groupe de participants séropositifs figurant dans leur base de données qui avait les caractéristiques suivantes :

- une année de TAR au minimum
- charge virale inférieure à 500 copies/ml

Vis ta VIH

- compte de CD4+ d'au moins 350 cellules/mm³ après la première année de la TAR
- aucun autre problème de santé grave (maladie mentale, co-infection ou autre)

En utilisant ces critères, les chercheurs ont établi un sous-groupe de 517 participants séropositifs. Aucune de ces personnes n'avait jamais eu de maladie ou de complication grave liée au sida. Leur âge moyen au moment du diagnostic de VIH était de 45 ans. Les chercheurs ont comparé la survie de ce sous-groupe de 517 personnes à celle de 3 192 personnes séronégatives en bonne santé du même âge et du même sexe qui n'avaient pas non plus de comorbidité.

Les chercheurs ont ensuite calculé que, en moyenne, une personne séropositive de 50 ans de ce sous-groupe avait une espérance de vie de 76 ans. En revanche, en ce qui concerne les 3 192 personnes séronégatives en bonne santé utilisées à titre de comparaison, les chercheurs s'attendaient à ce qu'elles vivent jusqu'à l'âge de 84 ans, ce qui marque une différence de huit ans.

Ainsi, peu importe la méthode d'analyse utilisée, les chercheurs ont constaté que les personnes séropositives ne connaissent pas un taux de survie identique à celui des personnes séronégatives.

Points à prendre en considération

1. Les chercheurs ont déterminé que la durée de survie des personnes séropositives de 50 ans et plus s'est considérablement améliorée depuis 1996. Cette amélioration est en grande partie attribuable aux bienfaits énormes de la TAR quant à la prolongation de la vie.
2. Depuis 1996, l'espérance de vie des personnes séropositives s'est considérablement améliorée, mais elle demeure inférieure à celle de la personne séronégative moyenne. Ce constat est resté inchangé même lorsque les chercheurs ont restreint leur analyse à un sous-groupe de personnes séropositives n'ayant aucune comorbidité.
3. Le Danemark a un système de santé universel qui offre l'accès subventionné aux médicaments, y compris la TAR. Le pays s'est également doté d'un système de bien-être social relativement généreux. Ainsi, il est peu probable que des facteurs socio-économiques aient joué un rôle dans la réduction de la survie constatée lors de cette analyse.
4. Cette étude danoise devrait inspirer d'autres recherches, tant au Danemark que dans les autres pays à revenu élevé, afin d'évaluer les besoins en soins de santé des personnes séropositives plus âgées et de découvrir les enjeux qui ont un impact sur leur survie et leur qualité de vie.

—Sean R. Hosein

Viellissement

Soutien à la démarche de relocalisation en milieu d'hébergement pour aînés

Identifiez les personnes susceptibles de vous soutenir pendant et après la démarche de relocalisation en milieu d'hébergement pour aînés, n'hésitez pas à demander l'aide de vos proches. Il est normal de ressentir de l'inquiétude face à une démarche aussi importante, réaliser que l'on perd son autonomie n'est pas facile, s'ajoute les deuils et les peurs, le soutien des pairs peut alors être d'un grand réconfort.

Qui peut vous aider ?

- ✦ Proches aidants (famille et amis);
 - ✦ Conseillers en hébergement;
 - ✦ Professionnels des CLSC de votre territoire;
 - ✦ Personnel et bénévoles du MIELS-Québec;
- Personnel ou bénévoles des autres organismes.<



Comment peuvent-ils vous aider ?

- ✦ Accompagnement dans le processus de recherche d'un milieu;
 - ✦ Soutien dans les démarches;
 - ✦ Aide aux soins d'hygiène;
 - ✦ Aide pour les tâches domestiques;
 - ✦ Accompagnement aux rendez-vous médicaux;
 - ✦ Visites d'amitié ou sorties de loisirs.
- Etc.

Pour un choix éclairé !

Briser l'isolement et rester actif

Faites attention pour ne pas vous isoler, ce n'est pas parce que vous commencez à perdre certaines capacités que vous ne pouvez pas rester actif. Vous pouvez participer à des activités de votre choix ou vous impliquer bénévolement dans un projet qui vous tient à cœur. D'ailleurs, plusieurs milieux d'hébergement offrent un service d'activités. On retrouve également des ressources de la communauté qui offrent ce service et sans oublier votre organisme MIELS-Québec. Pour connaître ces organismes, vous pouvez communiquer avec le 211 ou avec l'aide d'un intervenant du MIELS-Québec.

En voici quelques exemples :

- ✦ Adaptavie: Activités pour personnes vivant avec des limitations fonctionnelles (418-529-2938).
- ✦ Programme vie active de la FADOQ (418-650-3552).
- ✦ Centre communautaire de votre quartier.



Petit-mot de nos infirmières



VACCINATION ANTIGRIPPALE

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 « <i>syndrome oculorespiratoire</i> » 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)



**Tous les mercredis
après-midi, à partir du
11 novembre.**

Merci de donner votre nom à
Édénia à la vie communautaire.

Suzanne Blais et Dominique Deblois, Infirmières du SIDE.P.

Recette du mois

Croquettes de thon

Ingrédients:

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



1. Mélanger le mélange à farce, le thon, le fromage râpé, le céleri, les oignons verts et 1/4 t de tartinaide Miracle Whip jusqu'à homogénéité.
2. Façonner 30 petites galettes de 1 c. à soupe du mélange de thon. Mettre sur une plaque à pâtisserie vaporisée d'un enduit à cuisson. Réfrigérer 1 h.
3. Chauffer le four à 400 °F. Vaporiser légèrement les galettes d'un enduit à cuisson. Faire cuire de 8 à 10 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Entre-temps, mélanger le reste de la tartinaide Miracle Whip, la sauce au piment fort ainsi que le zeste et le jus de citron.

** PRENEZ DE L'AVANCE

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

**SUBSTITUT

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

Hébergement Marc-Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

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



Funimages.free.fr

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)

Nancy Cooper, Coordonnatrice Caroline Faucher par Intérim 418-649-1720 poste 222

Caroline Sophie Dubé Intervenante de jour, poste 223

Dominique Deblois et Suzanne Blais, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir, poste 223

Joanie Hamelin, Intervenante de nuit, poste 223

Denis Ferland et Stéphan Quintal (Intervenants fin de semaine) poste 223

Alyne Laflamme, Gilles Bisson, Noémie Dubois Comtois, Hubert Pelletier-Picard et France Jolicoeur.
IntervenantEs sur appel

**** La présence d'un intervenant est assurée 24 heures/jour et 7 jours/semaines. 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	Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: courriel @MIELS.ORG
---	---

Administration	Poste	Milieu de Vie	Poste
Thérèse Richer , Directrice Générale, dgmiels@miels.org	203	Salle communautaire	151
Mona Boulet , Adjointe administrative, adjdir@miels.org	208	Cuisine	152
Agent technique	150	CACI (Ordinateurs pour les membres)	153
Prévention , et liaison avec les communautés		Moisson	104
Louis-David Bourque , Coordonnateur, prevention@miels.org	209	Banque Alimentaire, Michel D.	103
Vanessa Bell , Intervenante aux projets jeu- nesse, brigade@miels.org	204	Hébergement Marc-Simon (HMS)	
Olivier Gauvin , Intervenent HARSAH, info@prime.org	205	Caroline Faucher , coordonnatrice, ams@miels.org	222
Kathy Dubé , Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Dominique Deblois, Suzanne Blais , Infirmières communautaires	221 102
Danny Lévesque , Intervenent de milieu, Lutte à l'itinérance. intmilieulogement@miels.org	210	Intervenants , Hébergement Marc-Simon (HMS)	223

Entraide

Sonia Blouin , Coordonnatrice, maintien@miels.org	202	Édénia Savoie Animatrice à la vie communautaire, intviocomm@miels.org	111
Marilyn Rochette , Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	213	Joanie Hamelin-Desruisseaux PAMF (Aide à la médication) pamf@miels.org	225
Normand Bilodeau , Intervenent PROJETS, intervenantprojets@miels.org	113	Stéphanie Gagnon , Cuisinière, cuisine@miels.org	112
Patrick Labbé , Intervenent stagiaire stagiaireentraide@miels.org	154		

Sidus Express

Conception et mise en page: Édénia Savoie et Jean-Pierre Giguère

Correction: Olivier Gauvin et Marilyn Rochette

Date de la prochaine tombée: 6 novembre 2015

Notes



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

Novembre 2015

Dimanche		Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
1	2	G. d'achats	3		4	Moisson	5		6		7		Aventuriers
		Courtepointe collective											
8	9		10		11	Moisson	12		13	Popeye	14		
								Quilles					
15	16		17		18	Moisson	19		20	Glouton	21		
22	23		24		25	Moisson	26		27	Astérix	28		
								Dîner Comm.					
29	30												

Banque alimentaire