

# SIDUS Express

## Octobre 2015



### **Un pas par en avant...**

À l'aube de ses 30 ans, MIELS-Québec prendra le temps de faire le bilan des cinq dernières années et de voir quels chemins prendre pour l'avenir. Cet exercice est un rendez-vous que se donneront toutes les personnes et organisations qui gravitent autour de l'organisme.

S'il y a une chose que MIELS-Québec a réussi avec brio à travers ses 29 ans d'actions et de solidarité, c'est d'avoir su s'adapter aux réalités qui ont évoluées rapidement, tant chez les personnes que dans les moyens pour lutter contre le VIH. Au fil du temps, plusieurs programmes, projets et services se sont succédés, modifiés, transformés. Les artisans des différentes époques peuvent en être fiers.

Dans les prochaines semaines, les membres, bénévoles, partenaires et employés seront invités à collaborer au plan d'actions des prochaines années. Différents moyens seront utilisés, alors j'espère de tout cœur que l'un d'eux pourra convenir pour rejoindre un maximum de personnes.

Les projets et les rêves seront très certainement au rendez-vous, les moyens financiers pour y arriver, ça, c'est une autre histoire.

Tout le monde sait que les gouvernements sabrent dans les programmes, que les entreprises privées font face au ralentissement économique et se font moins généreuses. Comme organisme communautaire, nous en voyons les effets alors que nos revenus ont une tendance à la baisse mais que les dépenses sont en croissance. MIELS-Québec doit aussi acquitter des factures d'électricité et d'épicerie dont les prix augmentent constamment.

Nous avons à cœur que l'organisme soit disponible pour toutes les personnes vivant avec le VIH-sida de la région de Québec, s'adapte au vieillissement et autres changements qui se présentent. Nous souhaitons que la prévention puisse rejoindre davantage de personnes pour des raisons évidentes.

Vous êtes donc invités à réfléchir, selon votre connaissance et votre perception, à ce que MIELS-Québec fait de mieux, à ce qu'il devrait changer pour s'assurer de bien répondre aux besoins et réalités d'aujourd'hui et de demain, pour faire un pas en avant...

**Thérèse**

À lire ce mois-ci:	Page #
<b>Mot de la direction:</b> Un pas par en avant...	1
<b>Index</b>	2
<b>Mot du Conseil d'administration</b>	3
<b>Bienvenue:</b> Intervenant stagiaire / Adjointe administrative	4
<b>Évènement à venir:</b> BAZAR 4e Édition	5
<b>Groupes de pairs:</b> Les aventuriers	6
<b>Groupes de pairs:</b> Groupe de femmes/Groupe de jeunes	7
<b>Groupe d'achats/Banque alimentaire</b>	8
<b>La parole est à vous:</b> financement et pensée du mois	9
<b>Vie communautaire:</b> Dîner Spécial Halloween	10
<b>Vis ta VIH:</b> La cascade des soins du VIH fait des progrès en Ontario	11 à 15
<b>Vieillesse:</b> Faire le choix d'une résidence privée	16 à 18
<b>Petit mot de nos infirmières</b>	19
<b>Recette du mois:</b> Trempette étagé réinventé	20
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	21
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	22
<b>Mémo :</b> page pour prendre des notes	23
<b>Calendrier:</b> Octobre 2015	24

## Marche Farha

Dimanche le 27 septembre  
Départ à 6 h AM au MIELS-Québec

Inscrivez-vous rapidement,  
il reste de la place dans l'autobus.

Contactez Édénia au poste 111.



# Mot du Conseil d'administration

Bonjour à toutes et à tous,

Eh bien oui, l'été est déjà derrière nous! Nous avons eu l'occasion de croiser plusieurs d'entre vous lors de la Fête Arc-en-ciel, du party de la rentrée ou encore lors de la sortie au Village des sports. Nous sommes à quelques jours de «Ça Marche» qui se tiendra le 27 septembre; nous espérons vous y voir en grand nombre. Cette activité, en plus d'amasser des fonds pour notre organisme, est aussi une façon extraordinaire de placer le VIH-sida à l'avant-plan auprès des médias et sensibiliser la population en général sur notre vécu et nos espoirs.

Au cours de l'été, votre Conseil a débuté ses travaux sur certains dossiers. Le comité sur la planification stratégique, formé de Martin Masson, Guy Gagnon, Céline Hamel et Thérèse Richer, a déjà établi son plan de match en vue de faire le bilan des cinq dernières années et, bien sûr, un plan de travail pour une planification des cinq prochaines années. Vous serez invités à prendre part à ces travaux des plus importants.

Un autre comité travaille actuellement sur l'avenir de la PAMF. Composé de Martin Masson, Robert Leclerc, Stéphane Fredette et Thérèse Richer, le comité débute par la cueillette d'informations, historique, statistiques, etc. Un plan de travail suivra et des membres seront invités à participer au processus.

D'ici quelques semaines, nous mettrons sur pied un comité sur l'autofinancement. Dossier stratégique puisque les argents recueillis sont versés en aide directe à nos membres. Il faudra trouver de nouvelles façons de faire, de nouvelles approches, etc. Nous vous tiendrons au courant de cet important dossier.

Et, pour terminer, le comité des membres. Formé de Roland Nadeau, Jacques Ouellette, Guy Gagnon et la participation de Thérèse Richer ou Sonia Blouin, le comité est présentement en train de définir les buts, objectifs et attentes de nos membres. Le comité des membres se veut le reflet de notre vie associative, d'où l'importance de bien se positionner et d'être représentatif de tous nos membres. Nous vous rappelons que la mise en place et le maintien de ce comité des membres est issu de nos règlements généraux; nous allons prendre le temps nécessaire à sa formation et à son intégration au sein de notre Mouvement. Soyez assurés que nous vous tiendrons informés de notre avancement dans ce processus.

Comme vous pouvez le voir, votre Conseil est actif et tourné vers l'avenir. Nous nous rencontrons régulièrement et notre but premier est de nous assurer d'une saine administration de notre Mouvement.

Communautairement vôtre,

**Votre Conseil d'administration**

# Bienvenue

Bonjour!

J'ai déjà eu la chance de rencontrer plusieurs d'entre vous, mais pour ceux avec qui je n'ai pas encore eu cette chance, je m'appelle Patrick Labbé et j'ai bien hâte d'avoir l'occasion de faire votre connaissance! Je suis présent au MIELS-Québec depuis ce mardi 8 septembre en tant que nouvel intervenant stagiaire au secteur de l'entraide et ce pour la durée de l'année. Je suis présentement aux études en Techniques de travail social au Cégep de Ste-Foy. Vous m'avez tous accueilli de façon formidable et j'ai bien hâte de vous rendre la pareille. Ma première semaine s'est très bien amorcée et je suis déjà impatient de tous vous revoir dans les semaines à suivre.



Au plaisir, **Patrick Labbé**  
**Intervenant stagiaire, secteur entraide, poste 154**

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Mona, adjointe-administrative depuis déjà quelques années. Je me décris comme suit. Sociable, perfectionniste, sensible et curieuse. Mon côté sociable et curieuse me permet d'apprécier le contact avec les gens, d'aller vers eux assez facilement quelle que soit la couleur, l'âge, l'origine, on a tous une histoire, une vie, quelque chose à apporter, à partager avec son prochain. Celui de perfectionniste, quand je fais quelque chose et je m'engage, je vais au bout de mes actes et de mes pensées.



Étant très sensible : je hais par-dessus tout, les actes de cruautés gratuites (envers les humains ou les animaux), je ne comprends pas qu'on puisse vouloir intentionnellement faire du mal, sans raison, ça me met hors de moi. Et surtout l'injustice et la discrimination. Ces mots ne devraient exister dans notre vie. Parce que personne n'en veut. Et ma plus grande passion, et ce n'est pas un secret : Mes Chiots. M.E.R. (Maggy, Erkul et Rocky ! Trois petits amours de petits chiens. Ces petits êtres à poils sans défense apportent tellement de joie dans ma vie. Un amour sans fin.

Je suis très heureuse de faire partie de votre charmante équipe. Au plaisir de vous rencontrer.

**Mona, Adjointe administrative, poste 208.**

# Événement à venir

## BAZAR 4e édition

Activité d'autofinancement au profit de Miels-Québec.

Venez nous encourager les **11 et 12 octobre prochain.**

### Au programme, on retrouve:

#### dimanche 11 octobre

- 11 h, brunch, 15\$
- 12 h à 17 h, marché aux puces
- 17 h, hot-dogs et frites
- 20 h, soirée blackjack, 5\$

#### lundi 12 octobre

- 12 h à 17 h, marché aux puces
- 18 h, souper avec animation, 22\$, au menu: potage, boeuf à l'ancienne, dessert et café



L'an passé, nous avons amassé un peu plus de 3000\$ et nous espérons évidemment dépasser ce montant cette année ou à tout le moins l'égaliser.

Plusieurs bénévoles tant chez Miels qu'au ForHom apportent leur soutien à cette activité sous la direction combinée de Michael McCoubrey (Miels) et André Fortin (ForHom).

Pour le brunch et le souper, les cartes sont en vente au ForHom et à Miels.

# Groupes de pairs

Chers **Aventuriers**,



**Nous vous suggérons une randonnée pédestre pour voir les belles couleurs de l'automne à St-Tite-des-Caps. (50 min de Qc)**

Voici le descriptif du sentier « La Faille » que nous vous proposons. Longueur: 4,4 km, aller-retour. Niveau: Facile

- Deux belvédères sur le fleuve Saint-Laurent et l'Archipel des îles de Montmagny. Croix celtique à l'ouest de la Grosse île (avec des lunettes d'approche). Banc du cap Brûlé et 2 phares anciennement gardés.

Le départ aura lieu au MIELS aux environs de 10h00 le jeudi 8 octobre. Comme à notre habitude, nous vous proposons de faire un pique-nique sur les lieux. La cotisation pour cette activité sera de \$5.00.

Je partage avec vous la pensée du mois :

*"Ce qui compte, ce n'est pas combien de temps nous vivons, mais comment."*

*- Philip James Bailey*

**Bon plaisir dans vos activités  
Normand!**

# Groupes de pairs

## Groupe de femmes

### Activité confection de bijoux.

Vendredi le 23 octobre de 13h à 15h.



*Possibilité de la présence d'une invitée pour vous expliquer  
la base de la fabrication de bijoux.*

Confirmez votre présence auprès de **Marilyn au poste 213**  
avant le mercredi 21 octobre.

## Groupe de jeunes

### Soirée Halloween!

Jeudi le 29 octobre de 16h30 à 20h.

Souper, films d'horreur et biens d'autres surprises.

Confirmez votre présence avant le mercredi 28 octobre.



Pour plus d'informations ou inscriptions, suivez le groupe sur Facebook ou  
communiquez avec Édénia au poste 111.

# Groupe d'achats

**5 octobre 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-hiver-printemps:**

La banque aura lieu les 19-20-21-22  
Octobre entre 10h30 et 15h30.

**Tarifs pour octobre:**

Personne seule : 9\$, 20\$ bons d'achats  
+ 25\$ en denrées

Famille: 11\$, 30\$ 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

## Dîner communautaire spécial Halloween!

Jeudi le 29 octobre

Prix pour les plus beaux  
costumes.

Activité Piñata.

*Avis aux personnes intéressées pour la confection  
de la piñata et la décoration de la salle.*

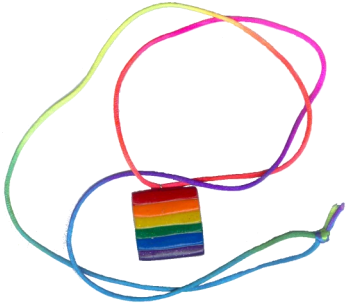


Et plusieurs autres surprises.

Pour inscriptions ou informations, contacter  
**Édénia** à la vie communautaire.

# Divers

Colliers et portes 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!

## Pensée du mois:



Laissez quelqu'un vous aimer comme vous êtes ; aussi défailants que vous pouvez l'être, aussi non attrayants que vous pouvez parfois vous sentir, et aussi inachevé que vous pensez que vous êtes. Croire que vous devez cacher toutes les parties de vous qui sont cassées, de peur que quelqu'un d'autre soit incapable d'aimer ce qui est moins que parfait, c'est croire que la lumière du soleil est incapable d'entrer dans une fenêtre cassée pour éclairer une pièce sombre. - Marc Hack

# Vis ta VIH



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

## Nouvelles CATIE - La cascade des soins du VIH fait des progrès en Ontario

Les combinaisons de médicaments anti-VIH puissants (couramment appelées TAR) peuvent améliorer énormément la santé des personnes séropositives et prolonger leur espérance de vie. De plus, grâce à l'obtention et au maintien d'une charge virale indétectable, le risque de transmettre le VIH diminue considérablement. Ce dernier bienfait profite aussi à la société parce qu'il entraîne une réduction des nouveaux cas de VIH. Cependant, afin de connaître ces bienfaits, il faut franchir de nombreuses étapes entre la pose du diagnostic de VIH, l'obtention de soins et l'utilisation efficace de la TAR. Les chercheurs qui étudient ce cheminement entre un dépistage du VIH positif et l'obtention et le maintien d'une charge virale indétectable l'appellent le continuum des soins ou encore la cascade des soins du VIH. Des recherches menées aux États-Unis, en Colombie-Britannique et dans le sud de l'Alberta ont permis de reconnaître des lacunes dans la cascade des soins du VIH. Ainsi, si l'on souhaite que les bienfaits de la TAR pour les personnes atteintes et la société se produisent, il faudra évaluer la cascade des soins dans les villes et les régions et combler toute lacune que l'on rencontrera.

Selon les estimations de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), environ 42 % des 71 000 personnes séropositives vivant dans ce pays résident dans la province de l'Ontario. Les chercheurs affiliés au Réseau ontarien de traitement du VIH (OHTN) gèrent une grande base de données appelée OCS (OHTN Cohort Study : Étude de cohorte OHTN). Cette base de données contient des informations portant sur la santé de milliers de personnes séropositives. Ces données sont fournies à l'OHTN par les cliniques d'hôpitaux d'enseignement majeurs et dans la communauté.

Lors d'une analyse récente effectuée à l'OHTN et ailleurs en Ontario, les chercheurs ont tenté d'éclairer la question de la participation à la cascade des soins du VIH. Selon les chercheurs, au cours de la décennie entre 2001 et 2011, de fortes proportions de personnes séropositives (77 %) suivaient une TAR et, sur ce nombre, 76 % avaient une faible charge virale. De plus, au cours de l'étude, le nombre de personnes recevant des soins et suivant une TAR a augmenté. Qui plus est, selon l'équipe de recherche, l'implication dans les soins était largement semblable au sein des groupes ethnoraciaux et autres, tels que les hommes gais et bisexuels et les personnes qui s'injectaient des drogues.

# Vis ta VIH

## Détails de l'étude

L'OCS recueille des données de santé auprès de personnes de 16 ans et plus suivies dans 10 cliniques situées un peu partout en Ontario. Ces 10 cliniques dispensent des soins à environ 75 % des 13 000 patients qui passent un dépistage du VIH chaque année en Ontario. Il faut se rappeler que l'étude OCS se poursuit et nécessite un consentement éclairé annuel de la part des participants. Notons aussi que tous les patients séropositifs de l'Ontario n'ont pas consenti à participer à l'OCS.

L'équipe de l'OCS a focalisé son analyse sur 5 380 participants séropositifs qui avaient le profil moyen suivant au moment de leur admission à l'étude :

- âge : la plupart avaient moins de 35 ans, mais la moyenne a atteint 47 ans en 2011
  - 84 % d'hommes, 16 % de femmes
  - hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH) : 61 %
  - hétérosexuels : 25 %
  - personnes qui s'injectaient des drogues : 9 %
  - HARSAH qui s'injectaient des drogues : 5 %
- ⇒ principaux groupes ethnoraciaux : Blancs : 65 %; Africains/Caribéens/Noirs : 14 %; autre (non spécifié) : 13 %; Autochtones : 8 %
- ⇒ plus de la moitié (55 %) des participants avaient vu leur compte de CD4+ chuter sous le seuil des 200 copies à un moment donné dans le passé, ce qui laissait croire qu'une déficience immunitaire grave s'était produite
- ⇒ co-infections : VIH + virus de l'hépatite C (VHC) : 9 %; VIH + virus de l'hépatite B (VHB) : 5 %; VIH + VHB + VHC : 1 %

## Résultats : soins

Les chercheurs ont constaté que la majorité des participants (87 %) recevaient « des soins ». Par cela, ils entendaient que les participants passaient un test de la charge virale ou du compte de cellules CD4+ chaque année.

Les chercheurs ont trouvé qu'une majorité légèrement plus faible (80 %) recevait « des soins continus ». Autrement dit, les participants passaient chaque année au moins deux tests de la charge virale ou du compte de CD4+ à 90 jours d'intervalle.

# Vis ta VIH

## Résultats : changements au fil du temps

Sur une période de 10 ans, les participants avaient une charge virale supprimée (définie par les chercheurs comme 200 copies/ml ou moins) dans les proportions suivantes :

- 2001 : 50 % avaient une charge virale supprimée
- 2011 : 76 % avaient une charge virale supprimée

Selon les critères des chercheurs, les participants avaient un « état de santé optimal » lorsque leur charge virale se situait à 200 copies/ml ou moins et que leur compte de CD4+ s'élevait à au moins 350 cellules/mm<sup>3</sup>. Selon leur analyse, les proportions de participants jouissant d'une santé optimale au début et à la fin de la décennie étaient les suivantes :

- 2001 : 39 % avaient un état de santé optimale
- 2011 : 76 % avaient un état de santé optimale

Variations des soins : accent sur la population

De façon générale, le taux de participation aux soins était plus élevé parmi les adultes plus âgés. Les populations suivantes étaient 5 % moins susceptibles de recevoir des soins réguliers :

- personnes qui s'injectaient des drogues
- hommes hétérosexuels

En général, les femmes étaient moins nombreuses (77 %) que les HARSAH (84 %) à suivre une TAR. Cependant, lorsque les femmes commençaient la TAR, elles bénéficiaient d'une suppression de la charge virale dans une proportion semblable à celle des HARSAH.

Dans l'ensemble, les personnes d'origine ethnique africaine/caribéenne/noire étaient 5 % moins susceptibles de suivre une TAR que les personnes de race blanche.

Les femmes nées à l'extérieur du Canada étaient plus susceptibles de suivre une TAR que les femmes nées dans ce pays. Selon les chercheurs, cette différence serait attribuable au fait que les femmes en question avaient vu la dévastation causée par le sida dans leur pays d'origine.

## Points clés

1. Les chercheurs ont constaté que des proportions relativement élevées de personnes séropositives recevaient des soins (87 %) ou encore des soins continus (80 %). De plus, la plupart (77 %) des personnes séropositives suivaient une TAR et 76 % d'entre elles avaient une faible charge virale.

# Vis ta VIH

2. Au cours de l'étude, le nombre de personnes suivant une TAR et ayant une faible charge virale a augmenté. On a observé de telles tendances aux États-Unis et dans des régions comme la Colombie-Britannique et le sud de l'Alberta. Les chercheurs ontariens soutiennent que ces tendances favorables sont attribuables à la combinaison de l'efficacité et de l'innocuité améliorées de la TAR et des modifications apportées aux lignes directrices thérapeutiques qui encouragent l'amorce plus précoce de la TAR.

3. Les participants plus jeunes étaient moins susceptibles de recevoir des soins continus, de suivre une TAR ou d'avoir une faible charge virale. Selon les chercheurs ontariens, les facteurs suivants auraient un impact sur les personnes plus jeunes :

- consommation de drogues/d'alcool
- diagnostic de VIH récent
- stigmatisation du VIH
- préoccupations concernant la confidentialité
- manque d'options de transport
- sentiments d'invincibilité
- mauvaise connexion avec le système médical et de soins et les agences et services communautaires

## Comblent l'écart

Dans cet échantillon de plus de 5 000 personnes servant à l'évaluation de la cascade des soins du VIH, le taux de participation aux soins était relativement élevé. Il reste toutefois que tous les patients séropositifs n'obtiennent pas de résultats optimaux, donc la recherche future devra aborder les enjeux suivants qui ont probablement un impact sur la participation aux soins :

- consommation de drogues/d'alcool
- faible statut socioéconomique
- précarité du logement
- problèmes de santé mentale non diagnostiqués, non traités ou mal pris en charge

# Vis ta VIH

## Appel à l'« action stratégique »

Les chercheurs ont affirmé que leurs résultats avaient des implications pour « les efforts visant à promouvoir la participation optimale aux soins du VIH ».

Dans les cas où il existe des lacunes dans les soins, les chercheurs réclament une « action stratégique », c'est-à-dire des approches ciblées visant différentes populations, dont les suivantes :

- Les jeunes personnes et celles ayant des antécédents de consommation de drogues injectables; ces populations « devraient être une priorité des [interventions conçues pour accroître la participation aux soins] ».
- Les hommes hétérosexuels, les personnes qui n'ont pas commencé la TAR et celles qui ont interrompu la TAR : les programmes devraient au moins viser à accroître le nombre de visites aux cliniques afin que ces patients puissent rencontrer des médecins et des infirmiers et commencer à participer de nouveau aux soins.

## Points à retenir

La recherche effectuée par l'OHTN ajoute une pièce importante au casse-tête des soins de santé, à savoir la place qu'occupent les personnes séropositives relativement à l'implication dans le système de santé. Rappelons toutefois que l'échantillon de l'OHTN comptait à peu près 5 400 personnes, alors que quelque 33 000 personnes séropositives vivaient en Ontario, selon l'ASPC. L'analyse de l'OHTN ne décrit donc que la situation d'un certain nombre d'entre elles.

Les résultats de l'étude START ont révélé que l'amorce très précoce de la TAR aidait à préserver le système immunitaire. À mesure que les résultats de l'étude START font le tour du système médical et de santé et de la société, il est probable que le diagnostic de VIH sera rapidement suivi de l'offre immédiate d'une TAR à l'avenir. Dans un tel avenir, il sera de plus en plus important de s'assurer que toutes les personnes séropositives en Ontario aient accès au système de santé afin de pouvoir maximiser les bienfaits de la TAR pour elles-mêmes et la société.

—Sean R. Hosein

# Viellissement

## FAIRE LE CHOIX D'UNE RÉSIDENCE PRIVÉE

Faire le choix d'une résidence privée pour aînés autonomes et semi-autonomes n'est pas simple, explorons ensemble différentes étapes permettant de guider la prise de décision. Il faut d'abord prendre le temps de bien identifier ses besoins et faire le calcul de son budget. Ensuite, il importe de connaître différentes ressources d'aide afin de choisir celle qui convient le mieux. Et finalement, voyons quelques conseils pratiques.

### Identifier vos besoins

- **Repas :**

- ⇒ Service de repas sur une base quotidienne (nombre de repas/jour),
- ⇒ Possibilité de se préparer un repas soi-même.

- **Assistance personnelle :**

- ⇒ Aide à l'alimentation,
- ⇒ Aide pour l'hygiène quotidienne : soins des cheveux et des ongles, rasage, hygiène bucco-dentaire, hygiène corporelle,
- ⇒ Aide à l'habillement,
- ⇒ Aide à la gestion de la médication.

- **Aide domestique :**

- ⇒ Entretien ménager,
- ⇒ Entretien des vêtements,
- ⇒ Entretien de la literie.

- **Soins infirmiers :**

- ⇒ Prise des signes vitaux,
- ⇒ Prises de sang,
- ⇒ Suivi particulier en lien avec l'état de santé (ex. diabète).

- **Sécurité :**

- ⇒ Service de surveillance,
- ⇒ Système d'appel à l'aide (sonnette, bracelet) dont le répondant peut contacter les services d'urgence 24/7.





# Viellissement

- **Loisirs :**

- ⇒ Service organisé d'animation ou de divertissement favorisant la socialisation,
- ⇒ Le maintien d'activités régulières est essentiel au sentiment de bien-être.

- **Localisation de la résidence :**

- ⇒ Proximité avec la famille et les amis,
- ⇒ Proximité de services : institutions financières, pharmacie, épicerie, hôpitaux.

- **Autres critères :**

- ⇒ Nombre de pièces : chambre, studio, 3  $\frac{1}{2}$ , 4  $\frac{1}{2}$ ,
- ⇒ La grandeur du logement dépend de votre autonomie et de votre situation financière.

## Vérifier votre budget

Faites le calcul de vos revenus et dépenses, le budget oriente le choix des services qui vous seront accessibles. Vérifiez votre admissibilité aux programmes sociaux qui offrent une aide financière supplémentaire, nous dresserons un aperçu de ces programmes dans un prochain SI-DUS.

## Ressources d'aide à la recherche

Différentes ressources aident à faire le choix d'une résidence privée pour aînés autonomes et semi-autonomes :

- **Conseillers en services aux aînés :**

- ⇒ Rôle d'évaluer, conseiller et orienter la personne aînée. Assiste la personne, sa famille ou ses proches aidants dans toutes les démarches de recherche d'un milieu d'hébergement du réseau privé.
- ⇒ Service gratuit : Les frais/ honoraires sont assumés par la résidence qui accueille.
- ⇒ Consulter les sites web : [www.acsaq.com](http://www.acsaq.com) ou [www.visavie.com](http://www.visavie.com)

- **Bottin Logi-être de la FADOQ :**

[www.logi-être.com](http://www.logi-être.com)

Bureaux de la FADOQ

Bureaux du MIELS-Québec

# Viellissement

- **Site internet Aînés 411** : Répertoire et conseils en matière de recherche d'un milieu d'hébergement pour aînés.  
[www.aine411.ca](http://www.aine411.ca)
- **Registre des résidences privées du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)**.  
[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- **Références des pairs**  
⇒ Discuter de votre démarche avec votre entourage, ils peuvent vous donner des références intéressantes.

## Conseils pour faire le choix d'une résidence

- Soyez réaliste dans l'identification de vos besoins et de votre budget.
- Faites-vous accompagner dans la démarche par des gens qui vous connaissent bien et en qui vous avez confiance.
- Faites-vous une liste de questions à adresser au gestionnaire de la résidence et surtout, n'hésitez pas à poser toutes vos questions.
- Visitez plusieurs résidences avant de faire votre choix.
- N'hésitez pas à discuter avec les résidents sur place.
- Prenez votre temps afin de prendre une décision éclairée.

**Vous n'êtes pas obligé de dévoiler votre statut sérologique, sachez que cette information est confidentielle.**



Bonne recherche 😊

*Normand et Caroline*



# Petit-mot de nos infirmières



Nous sommes présentes du lundi au vendredi plus spécifiquement pour les résidents à l'hébergement. Les mercredis avant-midi nous sommes disponibles sans-rendez-vous pour les membres. Veuillez prendre note que les lundis et les mardis sont des journées attirées au dépistage pour tous. Pour prendre rendez-vous composer le poste 272.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous côtoyer dans le milieu de vie.



**Suzanne Blais et Dominique Deblois, Infirmières du SIDEP.**

## **Pensée du mois:**

Écoute-moi. Ton corps n'est pas un temple. Les temples peuvent être détruits et désacralisés. Ton corps est une forêt avec des auvents épais d'érables et des fleurs sauvages parfumées qui poussent dans le sous-bois. Tu vas pousser, encore et encore, peu importe à quel point tu es dévasté. -

Beau Christopher Taplin

# Recette du mois

## Trempeuse étagée réinventée

### Ingrédients

- Avocat bien mûr
- Sel, poivre
- Jus de citron
- 500 ml de fromage à la crème tempérée
- 500 ml crème sure
- 1 pot de sauce à fruits de mers
- Salsa
- Fromage tex mex râpé
- 1 botte d'échalotes ciselées
- Quelques olives noires hachées



### **Étapes :**

- ⇒ Commencer par peler les avocats et mettre dans un cul de poule, ensuite bien les hacher à la fourchette et ajouter au goût sel et poivre et le jus de citron. Réserver
- ⇒ Mélanger ensemble le fromage à la crème et la crème sure avec un batteur électrique. Réserver.
- ⇒ Dans un pyrex, en étage mettre en ordre le mélange de fromage, la guacamole (mélange d'avocat) la sauce aux fruits de mers, la salsa, le fromage râpé, les échalotes, les olives noires.

Bon appétit !

**Stéphanie, votre cuisinière.**

# 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 (HMS)

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

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. Intervenants (es) sur appel

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

<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 @: courriel @MIELS.ORG	
---	--	---	--

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

## Entraide

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

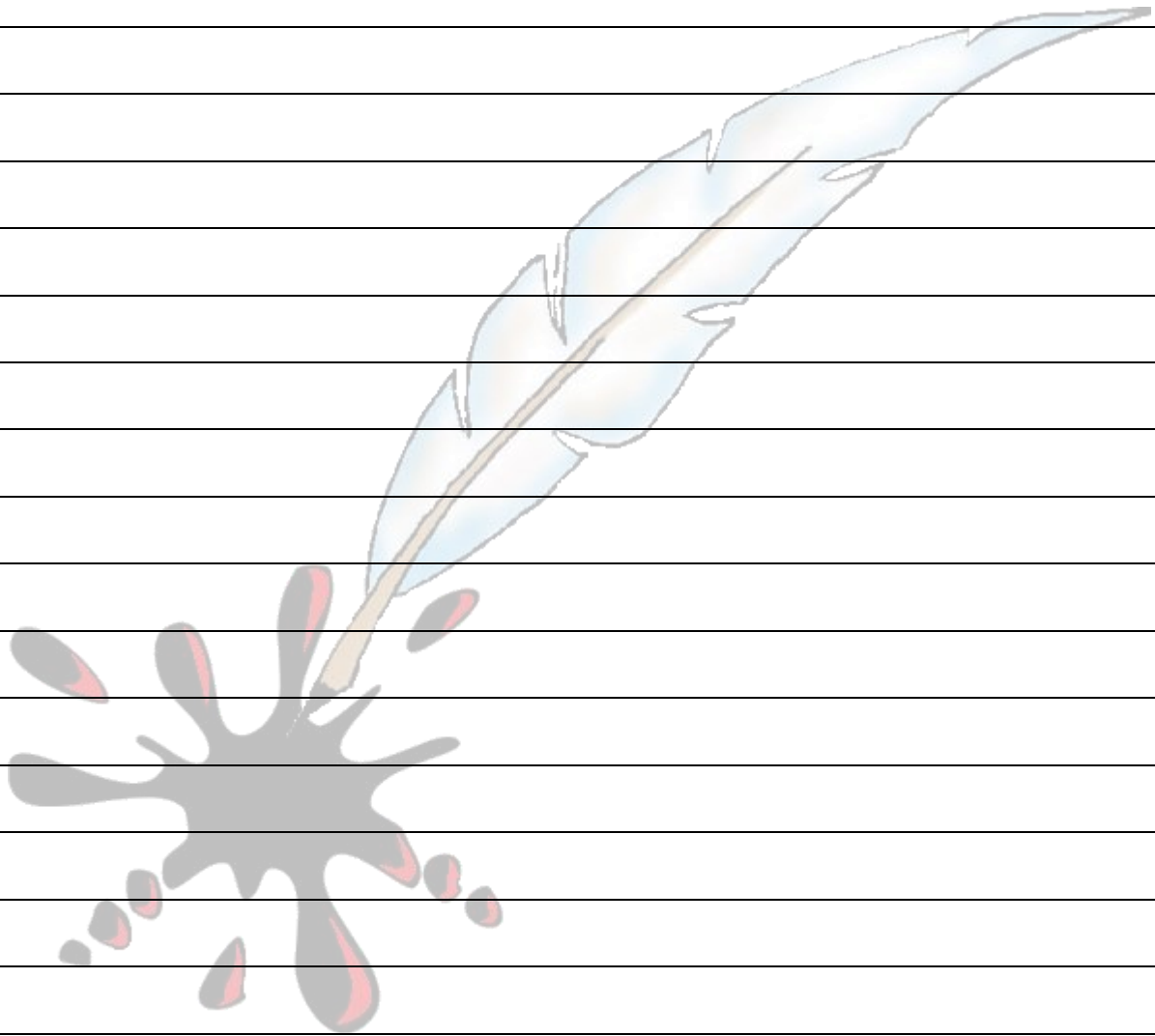
## Sidus Express

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

**Correction:** Olivier Gauvin et Vanessa Bell

*Date de la prochaine tombée: 9 octobre 2015*

# Notes





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

# Octobre 2015

**Bonne automne à tous et à toutes !**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	Groupe d'achats			Aventuriers		
11	12	13	14	15	16	17
	Fermé		Moisson		Popeye	
	Action de Grâce					
	BAZAR					
18	19	20	21	22	23	24
			Moisson		Glouton	
					Groupe de femmes	
25	26	27	28	29	30	31
			Moisson	Dîner Comm.	Astérix	
				Halloween		Halloween!
				Groupe de jeunes		

## Banque alimentaire