

SIDUS Express

Octobre 2016



Des occasions à ne pas manquer...

L'arrivée de l'automne, c'est le signal de la reprise des activités et actions courantes dans pas mal d'organisations, dont la nôtre. Cependant, souligner le 30^e anniversaire du plus vieil organisme VIH-sida au Québec encore en fonction, ce n'est pas rien. Vous êtes donc conviés à cet événement qui se tiendra le 29 septembre 2016 sous le thème des retrouvailles pour toutes les personnes qui ont ou ont eu un lien avec MIELS-Québec. Je vous invite à lire les pages spéciales qui relatent des événements des cinq dernières années, en complément du cahier souvenir préparé dans le cadre du 25^e anniversaire.

À ne pas manquer également, les prochaines activités d'autofinancement. D'une part, la Fondation Farha, qui soutient MIELS-Québec depuis plus de 20 ans, ne tiendra pas « Ça marche » cette année. D'autres organismes prennent le relais avec une activité de rassemblement qui se tiendra à Montréal le 2 octobre prochain. L'objectif est de maintenir une activité provinciale de sensibilisation et de visibilité du VIH-sida tout en favorisant la levée de fonds. Pour une cinquième année, l'activité BAZAR se tiendra au Club ForHom les 9 et 10 octobre prochains.

Il sera également impossible de manquer les occasions de dépistage du VIH et des autres ITSS. En effet, le SIDEP et l'équipe de la prévention vont doubler l'offre de dépistages dans nos locaux tout en maintenant les dépistages dans quatre milieux différents.

Enfin, nous avons un milieu de vie fraîchement repeint et dont l'aménagement sera complété en cours d'automne, une invitation à toutes et tous à passer faire un tour !

J'espère vous croiser, nombreux et nombreuses, à l'une ou l'autre de ces occasions.
Bon automne !

Thérèse

À lire ce mois-ci:	Page
Mot de la directrice : Des occasions à ne pas manquer	1
Index	2
Message du Comité des membres	3
Événement : PARCours	4
Événement : Les journées Bazar	5
Autofinancement : Année 2016-17	6
CAMP + : Lettre de témoignage	7
NOUVEAU : Groupes de pairs communautés culturelles et travailleurs	8
Groupes de pairs : Groupe de femmes et groupe de jeunes	9
Groupes de pairs : Groupe Aventuriers	10
Viellissement : Le VIH et le vieillissement au Canada: passer à l'action	11-12
Hébergement Marc-Simon	12
Groupe d'achats/Banque alimentaire	13
Répertoire des départements et fonctions	14
Notes	15
Calendrier : Octobre 2016	16

Comité des membres

Bonjour à tous,

L'automne s'annonce déjà, mais nous avons eu un si bel été qu'il ne serait pas juste de se plaindre. Au cours de la prochaine saison plusieurs activités vous seront offertes. Tout d'abord, nous vous invitons à souligner nos 30 ans en participant aux activités offertes.

De plus, il ne faut pas oublier notre Bazar annuel au club Forhom les 9 et 10 octobre; beaucoup de plaisir, de la bonne bouffe et tous les profits vont directement au Fond d'entraide pour nos membres.

Nous tenons à remercier les membres qui se sont présentés à notre party de la rentrée le 8 septembre dernier. Malgré la pluie, nous sommes contents d'avoir accueilli une cinquantaine de personnes et, en toute modestie, le Comité des membres est fier de la réussite de cette activité.

Tous ont eu du plaisir dans une atmosphère festive et empreinte de bonne humeur.

Nous vous rappelons que les membres du comité sont là pour vous, alors n'hésitez pas à nous interpeller au besoin.

Au plaisir,

Votre Comité des membres.



ÉVÉNEMENT



2 octobre 2016

12h00 à 16h00
Parc Girouard, NDG
Montréal

Marche

BBQ
Spectacle

La Fondation Farha a annoncé que l'activité de financement annuel « Ça marche » n'aura pas lieu en 2016. Toutefois, plusieurs organismes ont joint leurs efforts pour organiser une activité pour 2016, il s'agit de « PARCours ». Une délégation du MIELS-Québec sera présente à Montréal le 2 octobre prochain pour y participer.

Le principe est le même, c'est-à-dire que nous sollicitons nos donateurs à faire un don au MIELS-Québec pour soutenir l'aide directe aux personnes vivant avec le VIH-sida de la région de Québec.

Pour commanditer un marcheur ou faire un don au MIELS-Québec :
<https://www.canadahelps.org/fr/> et rechercher MIELS-Québec.

Les dons recueillis iront au Fonds d'entraide MIELS-Québec pour l'aide direct aux personnes vivant avec le VIH-sida de la région de Québec.

ÉVÉNEMENT

LES JOURNÉES BAZAR SONT DE RETOUR!

Cette année, nous vous attendons en grand nombre le 9 et 10 octobre au Club Forhom pour les journées BAZAR au profit du fonds d'entraide du MIELS-Québec.

AU PROGRAMME CETTE ANNÉE:

Dimanche 9 octobre

Brunch 15\$: 11h à 13h

Bazar et Bazar de luxe : 11h à 17h

Souper \$: 17h à 19h

Casino : 18h30

Lundi 10 octobre

Bazar et Bazar de luxe : 13h à 16h

Souper 25\$: 17h à 19h

Spectacle

Tirage billets de soutien

Les personnes qui achèteront le brunch (15\$) AINSI QUE le souper du lundi (25\$) se verront remettre un reçu de charité de 30\$.

Les billets de soutien seront vendus toute la semaine ainsi que la fin de semaine de l'évènement.

1 billet : 2\$
3 billets : 5\$
10 billets : 10\$

ASTROLOGIE

Du 23 septembre au 22 octobre

BALANCE

Sans cesse en quête d'harmonie et d'équilibre la Balance a besoin d'évoluer dans un contexte harmonieux et équilibré. En toute chose elle recherche le juste milieu, la bonne mesure. Elle cherche à instaurer des rapports sereins avec son entourage et le monde extérieur. Faire le meilleur choix possible est une aspiration essentielle de la Balance.



AUTOFINANCEMENT

Chaque année, le MIELS-Québec compte sur l'autofinancement pour offrir des services directs aux personnes vivants avec le VIH-sida. Cette année, notre objectif d'autofinancement s'élève à 12 500,00\$. Suite à notre quatrième activité d'autofinancement cette année, nous sommes fier de vous présenter le cheminement de notre objectif avec un cumulatif de 6 277,75\$!

Un très grand merci à tous et a toutes qui nous soutiennent ou qui s'impliquent dans la réussite de nos activités d'autofinancement. Votre aide est indispensable

BRAVO!

Objectif	12 500,00 \$
50%	6 277,75 \$

Quatrième activités pour l'année de 2016

Date; 27/28 mai 2016	soirée Spaghetti	
Activité # 1; Lieu	ForHom	
Objectif	Gains	%
800,00 \$	2 392,00 \$	299%
Pourcentage objectif	19%	

Date; 27/28 mai 2016	Encan + Black Jack, Crucruches	
Activité # 2; Lieu	ForHom	
Objectif	Gains	%
1 850,00 \$	3 269,30 \$	177%
Pourcentage objectif	26%	

Date; 18/19 juin 2016	Marché aux puces, Faubourg en Fête	
Activité # 3; Lieu	Rue Saint-Jean	
Objectif	Gains	%
500,00 \$	500,00 \$	100%
Pourcentage objectif	4%	

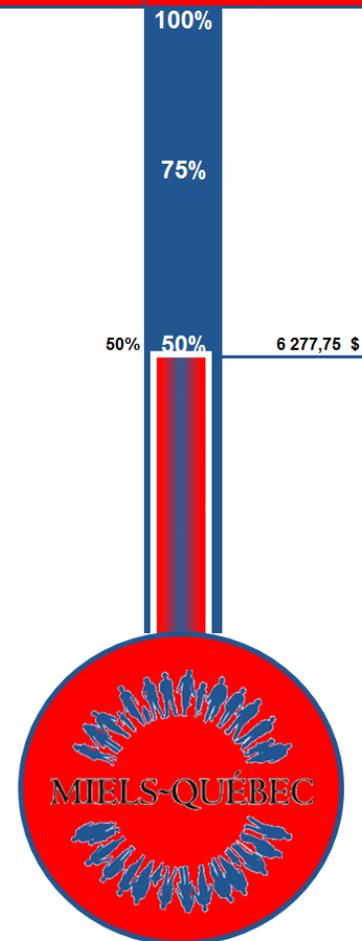
Date; 4 sept 2016	Fête de l'Arc-En-Ciel	
Activité # 4; Lieu	Rue Saint-Jean	
Objectif	Gains	%
75,00 \$	116,45 \$	155%
Pourcentage objectif	1%	

Merci aux Bénévoles, aux commendites aux Participants.

Prochaines Activités:

2 octobre 2016 à Montréal: P&Récours événement qui prend le relais de la marche Farha pour 2016, solitation de contribution à CANODON pour Miels-Québec.

9 et 10 octobre 2016: Activités Bazar au Club Forhom, brunch, bazar, bazar de luxe, billets de solidarité avec tirage, souper poutine et hot-dog, soirée casino, souper d'automne, plaisir et rires garantis!



Les activités pour l'année complète de 2016/2017		
Grand Total Annuelle en argent		
Gain Amasser	Objectif	Différence
6 277,75 \$	12 500,00 \$	(6 222,25) \$

LETTRE OUVERTE

Suite au Camp Positif de cette année, nous avons recueilli de nombreux commentaires positifs de la part de nos participants concernant l'organisation, les activités ainsi que l'endroit où avait lieu le camp cette année. Un des participants à souhaiter vous partager l'expérience qu'il a vécu à travers un texte. Le voici :

“ *Le 15 août 2016 le camp Positif nous accueille encore une fois, cette fois au Camp du Lac Vert dans la Mauricie.. Un lieu enchanteur où le calme règne. Le dépanneur pas très loin pour ceux qui ont la « grignotte » facile. Les journées se passent sous le soleil, on entend les rires à profusion, on assiste aux accolades spontanées et les taquineries passagères sont le lot de chaque jour. Des groupes se forment pour participer aux activités et le temps ne manque pas pour y participer.. La baignade, le canot, de quoi faire plaisir aux gens qui aiment l'eau. L'eau à volonté sur un lac étincelant, les huarts se délectant des poissons qui passent alors que les canards se reposent sur un vieux tronc. Un chien vient jouer avec sa balle, il se baigne et nous arrose en passant à nos côtés. La semaine passe. Chaque soir le feu de camp rassemble les gens. Guimauves, saucisses chips et même le chocolat est au menu. Le chocolat nous colle au bout des doigts, on entend les rires à profusion, les chants et les histoires « cocasses ». Le feu finit par avoir raison de nous et nous ramène au calme plat, mais pas pour longtemps. Les lèves-tôt attendent déjà le premier café au matin et voilà que tout recommence. Bonjour le soleil, bonne journée. Les accolades, les rires sont présents à chaque instant au camp. Encore une fois nous avons été accueilli par un comité bien veillant et attentionné ce qui nous donne le goût d'y retourner chaque année. Merci au MIELS-Québec pour l'aide apporté.* ”

—Robert

MIELS-Québec tient à remercier ACCM pour la prise en charge du Camp Positif de cette année et pour le succès de cette activité ainsi que de tout le positif que le camp a pu apporter à nos membres.

NOUVEAU

NOUVEAU- Groupe des Communautés culturelles - NOUVEAU



Chers membres des communautés culturelles, nous vous invitons à former un groupe de pairs pour participer à des rencontres sociales pour discuter, prendre part à des activités, ou faire des sorties culturelles.

Si vous êtes intéressés à devenir membre de ce nouveau groupe de pairs, veuillez communiquer avec **Normand Bilodeau**, intervenantprojets@miels.org ou au **418-649-1720** poste 113.

Au plaisir de vous accueillir bientôt

NOUVEAU- Groupe de travailleurs - NOUVEAU

Travailleuses et travailleurs, on s'adresse à vous! Nous aimerions créer un groupe de pairs qui occupent un emploi. La forme de ce groupe ainsi que le nombre de rencontres seraient décidés avec vous! Nous vous demandons de manifester votre intérêt à la vie communautaire!

Restez à l'affût au cours des prochaines semaines, une invitation vous sera lancée pour une première rencontre.

Patrick Labbé
418-649-1720, poste 111
intviecomm@miels.org



Groupes de pairs

Bonjour Groupe de femmes!

Ce mois-ci, nous irons déguster de la nourriture indienne avec ses multiples parfums et saveurs!

Quand : Jeudi le 20 octobre

Où : Restaurant Cari Doré
105 chemin Ste-Foy

Heure : 11h45

Coût : 8\$ par personne



SVP me confirmez votre présence au plus tard jeudi le 13 octobre

Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Marilyn Rochette
418-649-1720, poste 213
intpsycho@miels.org

Bonjour Groupe de jeunes!

Suite au faible taux de participation et en l'absence de mobilisation, il a été décidé que les activités du groupe de jeunes seront suspendues pour une durée indéterminée.

Si de nouveaux besoins se font ressentir, un nouvel avis vous sera transmis.

Merci de votre collaboration

Patrick Labbé
418-649-1720, poste 111
intviecomm@miels.org

Groupes de pairs

Bonjour chers Aventuriers,

Voici notre suggestion de sortie pour le mois d'octobre afin d'admirer les belles couleurs de l'automne.



Parc national de la Jacques-Cartier

À 30 minutes de la ville de Québec, vous serez séduit par un vaste plateau montagneux entaillé de vallées profondes. Le parc national de la Jacques-Cartier est l'hôte de l'une des plus belles vallées glaciaires au Québec, la spectaculaire vallée de la Jacques-Cartier. Celle-ci présente un encaissement de plus de 550 mètres où serpente une rivière tantôt calme, tantôt agitée. Sur ses hauts plateaux, la forêt de conifères domine tandis que les feuillus s'installent au fond des vallées encaissées. Une nature inspirante, qui respire la paix.

Plus de 100 km de sentiers de randonnée pédestre vous permettent d'admirer les paysages les plus spectaculaires du parc. Parfois en bordure d'une rivière agitée, parfois en plein cœur d'une forêt de bouleaux jaunes, les sentiers vous donnent accès à des points de vue exceptionnels.

Nous ferons notre pique-nique sur les lieux.

- Le départ aura lieu au MIELS à 9h30
- Coût de l'activité : \$10,00

Bon plaisir dans vos activités.

Voici la pensée du mois : "Emporte dans ta mémoire, pour le reste de ton existence, les choses positives qui ont surgi au milieu des difficultés. Elles seront une preuve de tes capacités et te redonneront confiance devant tous les obstacles." Paulo Coelho

Normand Bilodeau
418-649-1720, poste 113
intervenantprojets@miels.org

Vieillissement

Le VIH et le vieillissement au Canada: passer à l'action

Publié par : Société canadienne du sida, Mis à jour: novembre 2013

Le VIH et le vieillissement au Canada: passer à l'action

Pour une réponse appropriée aux défis que posent le VIH et le vieillissement au Canada, il est nécessaire qu'un ensemble de dépositaires d'enjeux agissent dans plusieurs domaines. Le présent feuillet décrit certaines de ces actions, à l'intention des Canadien-nes plus âgés qui vivent avec le VIH, des fournisseurs de soins de santé, des organismes communautaires de lutte contre le VIH/sida, des responsables des politiques ainsi que des chercheurs.

De nombreuses actions contribuent à améliorer et à maintenir une bonne santé physique et mentale :

- avoir une alimentation saine
- ajouter à votre alimentation des suppléments de vitamines et minéraux, si nécessaire, et en consultation avec votre médecin
- faire de l'activité physique régulièrement
- contrôler le stress (yoga, méditation)
- cesser de fumer ou réduire la quantité
- modérer la consommation d'alcool
- éviter ou réduire la consommation de cocaïne, de crack, de méthamphétamine [« crystal meth »], d'ecstasy (E), de kétamine (K) et de GHB. Si vous utilisez des drogues, prenez des mesures pour réduire vos risques de méfaits (p. ex. : évitez de partager du matériel de consommation, planifiez le sécurisexe)
- dormir suffisamment
- avoir une vie sexuelle saine
- maintenir un réseau solide d'amis et de famille
- pratiquer une spiritualité.

Des actions additionnelles aideront à prévenir des troubles physiques ou mentaux, ou à y répondre.

Pour la santé du coeur :

- Votre médecin devrait mesurer vos taux de cholestérol et de triglycérides ainsi que votre pression sanguine. S'ils sont élevés, vous pourriez envisager un traitement.
- Maintenez un poids santé. Si vous avez le diabète, collaborez étroitement avec votre médecin à surveiller et à contrôler votre glycémie.

Pour la santé du foie :

- Envisagez un dépistage des hépatites B et C afin de prendre une décision éclairée quant à la vaccination et/ou au traitement.
- Évitez de prendre trop de médicaments en vente libre, comme l'acétaminophène; respectez les doses recommandées et évitez de les prendre avec de l'alcool. Si votre foie est sérieusement compromis, évitez les anti-inflammatoires non-stéroïdiens comme Advil et l'ibuprophène.
- Un taux élevé de vitamine A peut être toxique.

Vieillissement

Pour la santé des os :

- Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D3.
- Suivez un programme d'exercice équilibré, comprenant des exercices de mise en charge (marche, course, danse, aérobic), l'entraînement avec poids, des exercices de posture et d'équilibre ainsi que des étirements, en consultation avec votre médecin.
- Limitez ou éliminez votre consommation de caféine, de cigarettes et d'alcool.
- Parlez avec votre médecin de la possibilité de passer un test de densité osseuse tous les deux ans.

Pour la santé cognitive :

- Si vous croyez avoir un trouble cognitif (p. ex., des problèmes de mémoire, de perception, de raisonnement ou de jugement), consultez votre médecin. Il peut vous faire passer des tests pour déterminer en quoi consiste le trouble.
- Votre médecin peut aussi vous diriger vers un ergothérapeute, qui pourrait vous proposer des stratégies pour surmonter ces problèmes.
- Apprendre de nouvelles choses est très bon pour la santé mentale. Les meilleures activités sont celles qui ont une difficulté progressive, qui sont mentalement gratifiantes, nouvelles, étonnantes, et exigent de la concentration.

Des idées pour donner de l'exercice à votre cerveau :

- apprenez à jouer d'un instrument de musique
- apprenez une langue
- faites des mots croisés d'une certaine difficulté, ou des casse-tête de plus de 500 pièces
- jouez au ballon, jonglez
- faites du crochet ou du tricot
- utilisez votre « autre » main
- prenez des leçons de danse
- jouez au bridge
- organisez un souper entre amis
- explorez un nouvel endroit.

Pour la santé mentale :

- Si vous vous sentez déprimé ou anxieux, il est important de consulter votre médecin de famille ou votre spécialiste du VIH et d'obtenir un traitement et du soutien.
- Il existe divers types de « counselling » et de psycho-thérapie. Certains sont individuels (vous seul avec le thérapeute) et d'autres sont offerts en groupe (vous et d'autres personnes, avec un thérapeute). Il existe aussi des groupes de soutien entre pairs, pour discuter avec des personnes qui vivent des expériences similaires.

Hébergement Marc-Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

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

Repose toi bien



Comment faire une demande d'hébergement ?

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



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

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

Kathy Dubé, Coordonnatrice par intérim 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher, Intervenante de jour Poste 223

Suzanne Blais et Michelle Blouin, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir Poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit Poste 223

Stéphan Quintal et Gilles Bisson Intervenants de fin de semaine, Poste 223

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

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

Groupe d'achats

Le groupe d'achat aura lieu Lundi le 3 octobre 2016

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

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



Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



Horaire d'automne:

La banque aura lieu le 17, 18, 19 et 20 octobre.

Entre 10h30 et 15h30.

Tarifs depuis juin:

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 les bénévoles de la banque alimentaire au **poste 103.***

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		Milieu de Vie	
Poste			Poste
Thérèse Richer, Directrice générale, dgmiels@miels.org	203	Salle communautaire	151
Marie-Hélène Guay, Adjointe administrative, adjdir@miels.org	208	Cuisine	152
Richard-Thomas Payant, Agent technique Agent-tech@miels.org	150	CACI (Ordinateurs pour les membres)	153
Prévention , et liaison avec les communautés		Moisson	104
Louis-David Bourque, Coordonnateur, prevention@miels.org	209	Banque Alimentaire, Michel D.	103
Maryane Tremblay, Intervenante aux projets jeunesse, brigade@miels.org	204	Hébergement Marc-Simon (HMS)	
François-Xavier Schmitz-Lacroix, Intervenant HARSAH, info@prisme.org	205	Kathy Dubé, coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	222
Justine Bélanger, Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206	Michelle et Suzanne Infirmières communautaires	221
Sarah-Emmanuelle Gauthier, Intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance, intmilieuloge- ment@miels.org	210	Caroline Faucher et Intervenants, Hébergement Marc-Simon (HMS)	223
Entraide			
Sonia Blouin, Coordonnatrice, maintien@miels.org	202	Patrick Labbé Animateur à la vie communautaire, intviecomm@miels.org	111
Marilyn Rochette, Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	213	Stéphanie Gagnon, Cuisinière, cuisine@miels.org	112
Normand Bilodeau, Intervenant projets intervenantprojets@miels.org	113	Comité des membres cdm@miels.org	114
Ligne INFOS-VIH : (418-649-0788)	271	Rendez-vous pour un dépistage	272
Sidus Express Conception et mise en page : Patrick Labbé Correction : Patrick Labbé		<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>	
Date de la prochaine tombée: 10 octobre 2016			



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

Octobre 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2 PARCours	3	4	5 Moisson	6	7	8
Marche à Montreal						
9 BAZAR Club FORHOM (9 et 10)	10 FERMÉ Action de Grâce	11	12 Moisson	13	14 Popeye	15
16	17	18	19 Moisson	20	21 Glouton	22
*** BANQUE ALIMENTAIRE ***						
23	24	25	26 Moisson	27 Dîner com. Halloween	28 Astérix	29
30	31					