

En ce décembre 2010 et janvier 2011 :

Depuis le temps qu'on en parlait, bien ça y est, c'est fait, MIELS-Québec est déménagé !

Que de travail, de recherches, de réunions, de discussions, de consultations, d'hypothèses, d'espoir et de découragement ont jalonné le parcours de ce projet amorcé en 2004.

(suite en page 4)



**MIELS-  
Québec  
Fête  
son retour  
au  
625,  
avenue  
Chouinard**

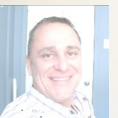
**Vous êtes cordialement invité à un événement "PORTES OUVERTES", sous forme de 5 à 7, pour souligner le récent déménagement de MIELS-Québec et le retour à la « Maison Marc-Simon ».**

**Vous pourrez profiter de l'occasion pour visiter les locaux et prendre connaissance des différentes activités de l'organisme.**

**Nous vous attendons le jeudi,  
2 décembre 2010  
au 625 avenue Chouinard  
(coin de la Pente-Douce).**

**Au plaisir de vous y rencontrer,**

**Martin Masson, président**



**Thérèse Richer, directrice générale**



**Svp, confirmez votre présence par courriel à [miels@miels.org](mailto:miels@miels.org) ou par téléphone au 418-649-1720 p.201 au plus tard le 27 novembre.**

Direction et administration : 2

Coin des lecteurs : 3

Activités : 3

Entraide : 3

Promotion de la santé : 13

Prévention : 12

Coordonnées de Miels-OC : 13

Année 19, numéro 5

# Maître de son destin

*Bonjour tout le monde.  
C'est encore moi, Denis.*

*Je prends quelques minutes aujourd'hui pour vous parler d'un sujet assez d'actualité qui est :  
le suicide.*

*Qui n'a pas un jour ou l'autre songé à changer son destin pour un meilleur? Qui ne s'est pas arrêté à penser que la mort pourrait être une alternative à la vie parfois triste et pénible que nous menon pendant certaines périodes de notre existence?*

*Le mot « suicide » dans le dictionnaire est décrit dans les termes suivants :*



1. *Action de se donner soi-même la mort;*
2. *action de se détruire ou de se nuire gravement;*
3. *Adj. : qui comporte des risques mortels.*

*Le suicide moral, psychologique et même le suicide de carrière sont toutes des formes de suicide aussi destructrices que le suicide physique.*

*Et ces formes de suicide touchent au moins 60% de la population un jour ou l'autre de nos vies.*



*Prenons comme exemple une personne qui a perdu un peu de son estime personnelle et qui se laisse continuellement rabaisser par autrui, sans jamais opposer la moindre résistance.*

*(Suite de la page 2)*

*C'est une forme de suicide psychologique.*

*Il y a aussi ces personnes qui vont souvent cesser de se battre à l'annonce d'un mauvais diagnostic de santé.*

*Personnellement, si j'avais abandonné à chaque fois qu'un médecin m'a dit que j'étais sur le point de mourir, je n'aurais pas assez d'un champ de blé d'inde pour enterrer tous mes cercueils!*



*Dès notre naissance, nous entreprenons tous sans exception un processus qui nous conduira inévitablement à notre mort physique, et personne ne peut y échapper.*

*Dès lors, nous ne devrions plus avoir à être inquiets de mourir. Ce qui devrait nous inquiéter, c'est d'acquérir les capacités que nous avons à vivre et à jouir de cette vie que je considère beaucoup trop courte d'ailleurs!*

*Personnellement, je suis persuadé que nous pouvons tous être maître de notre destin et faire le choix concret d'être respecté et surtout, de ne jamais abandonner dans l'épreuve.*

*La vie est un éternel combat entre la réussite et la banqueroute, mais pour chaque effort que vous fournirez, la vie saura vous le rendre au centuple.*

*Il n'y a que deux outils nécessaires à sa réalisation : c'est l'amour de soi et un peu de volonté!*

*Denis, le 21 octobre 2010*

**Maître  
de son destin**





## **D**epuis le temps qu'on en parlait, bien ça y est, c'est fait, MIELS-Québec est déménagé !

Que de travail, de recherches, de réunions, de discussions, de consultations, d'hypothèses, d'espoir et de découragement ont jalonné le parcours de ce projet amorcé en 2004. Ça signifie qu'il y a eu des personnes qui ont tenu bon tout au long de ces années, bravo !

MIELS-Québec est donc de retour dans ce qui a été la Maison Marc-Simon à une époque où le VIH-sida était synonyme de fin de vie. Si l'organisme a quitté cet immeuble, c'était pour une raison très positive, les personnes vivant avec le VIH-sida (PVVIH) pouvaient espérer vieillir grâce à l'avènement de nouveaux médicaments, les besoins changeaient. Cela n'a pas pour autant mis fin à l'organisme et aux besoins auxquels il tente de répondre aujourd'hui.

Les défis ne sont pas moins nombreux bien que différents. On a beau dire que VIH-sida ce n'est plus une maladie mortelle mais chronique, qu'on peut vivre et vieillir normalement. C'est un beau discours qui encourage plusieurs à négliger la prévention (défi pour le secteur Prévention) mais qui n'a pas beaucoup à voir avec ce que vivent les PVVIH (défi pour les secteurs Entraide et Hébergement).

Tant que les PVVIH se sentiront obligées de taire leur statut sérologique auprès de leur milieu de travail, de leurs proches et ainsi de suite, il faudra continuer le travail de sensibilisation et surtout, de support auprès des personnes concernées. Tant que le rejet et l'isolement seront le lot des PVVIH, il faudra informer et éduquer.

Si le déménagement du MIELS-Québec peut servir à faire parler du VIH-sida en plus d'offrir un lieu accueillant, nous pourrons dire : mission accomplie.

MIELS-Québec, au 625 avenue Chouinard, soyez les bienvenus !

Thérèse

## **1<sup>er</sup> décembre**

Pour la journée mondiale de lutte contre le VIH-sida, nous vous invitons à vous joindre à nous pour l'habituel 5 à 7 au Salon Hospitalité. Il y aura de l'ambiance et de petites bouchées. Ensuite, nous nous dirigerons à l'église des Sœurs de la Charité pour une messe privée en mémoire des personnes qui sont décédées du VIH-sida.

Il y aura distribution de rubans dans différents milieux pour sensibiliser la population, grâce à la collaboration de différents partenaires.

Finalement, la boutique Kamasutra amassera, pendant deux semaines, des dons qui nous seront remis. Toute personne qui fera un don recevra un petit cœur contenant un message d'amour.

**D** Petits, moyens et gros ; légers et lourds ; compactés et empaquetés ; en boîtes, en bacs ou lousses ; fragiles autant que bien solides ; vieux, recyclés ou presque neufs ; bref, autant de sortes de mercis qu'il y a eu d'effets à déménager ...

**e** Nombreuses sont les personnes qui sont venues faire du ménage, du classement et des déménagements. Que ce soit sur le chemin Sainte-Foy ou l'avenue Chouinard, dans les deux cas c'était de vraies fourmilières. Les bénévoles et les employés ont accompli un travail hors du commun.

**s** Merci à toutes et tous pour votre générosité, votre disponibilité et votre ouverture, c'est grâce à cela que le projet de relocalisation a pu se réaliser.

**m** Michel tient particulièrement à remercier la gang de la Banque alimentaire qui, une fois de plus, a démontré que ce service est bel et bien du PAR et POUR les membres.

**e** Du fond du cœur, le plus sincère des mercis à chacune et chacun d'entre vous !

**r** Thérèse et Martin

**c** PS.

**i** De la part de Michel Desgagnés, un énorme merci à tous ceux et celles qui ont participé activement au déménagement de la Banque Alimentaire !!!

**s**

## Journée « portes ouvertes »

Le 2 décembre 2010 marquera l'ouverture officielle de nos nouveaux locaux.

Nous invitons donc tout le monde à venir visiter le 625 avenue Chouinard, dans le cadre de l'événement « portes ouvertes ».

Nous organisons un 5 à 7 durant lequel des activités protocolaires seront tenues (principalement des discours de personnalités politiques impliquées dans le déménagement). Aussi, nous servirons un cocktail dînatoire aux personnes présentes. Il est à noter que durant les discours et l'ouverture officielle, les médias seront présents pour filmer et prendre des photos, avec l'autorisation des personnes concernées.

Pendant la journée, un kiosque sera tenu à l'Assemblée Nationale pour distribuer des rubans et amasser des dons. En plus, une motion spéciale sera lue par le Président de l'Assemblée. Une rencontre avec les députés est prévue, en collaboration avec notre regroupement, la COCO-sida.

# PARTY DE NOËL:

Le 13 décembre prochain aura lieu le fameux party de Noël des membres. Cette année encore, nous avons tous et toutes rendez-vous au Drague, dès 16h30.

# 13 DÉCEMBRE !

Il y aura un buffet spécial servi sur place. La soirée continuera avec le spectacle des membres et employés du MIELS, pour se terminer avec une super soirée dansante! Plaisir, rires et cadeaux de présence seront de la partie!

Inscrivez-vous rapidement, s'il vous plaît, pour que nous ayons assez de nourriture pour tout le monde!

Aussi, nous avons encore de la place dans le spectacle. Alors, n'hésitez pas à monter un petit numéro (personnification, humour, danse, chant, etc.) et à contacter Jérôme pour vous inscrire.

**Osez nous montrer vos talents!**

# M O D E D' E M P L O I

## Inscription aux activités

Depuis que je travaille à la Vie Communautaire, j'ai été témoin de quelques situations particulières quand venait le temps de s'inscrire aux activités qu'on organise. L'exemple le plus fréquent est évidemment celui de personnes qui s'inscrivent à une activité, mais qui ne se présentent pas. Ou, l'inverse étant tout aussi vrai, des personnes qui se présentent à une activité sans s'être inscrits.

Il faut comprendre qu'organiser une activité pour un groupe demande à la base un gros travail de planification. Et pour qu'une planification soit adéquate, il faut savoir pour combien de personnes on organise l'activité!

J'ai donc travaillé fort de l'intellect pour mettre sur noir et blanc quelques règles concernant l'inscription des membres aux activités. Le seul but de ces règles est d'assurer à tout le monde des activités de qualité et par le fait même, d'avoir beaucoup de plaisir!

Je vous présente un résumé des règles qui ont été établies. Ceux qui sont intéressés peuvent venir me voir pour consulter le document en entier ou pour avoir plus d'informations!

## Les contributions

Lors de certaines activités (principalement les sorties de groupe), une contribution sera désormais demandée à toute personne qui s'inscrit. Généralement, elle sera de 5.00\$. Elle devra être payée au moment de l'inscription. Occasionnellement, la contribution pourra être remboursée aux membres qui sont présents à l'activité. Lorsqu'une personne qui s'était inscrite à l'activité ne s'y pointe pas le bout du nez, sa contribution ne lui est pas remboursée.

## Comment s'inscrire à une activité?

C'est très simple. Dans la salle communautaire, il y a un cartable (couleur bourgogne). À l'intérieur, on y retrouve une feuille d'inscription pour chaque activité qui s'en vient. Il suffit d'y mettre son nom. Vous pouvez aussi appeler la personne responsable de l'activité pour qu'elle y inscrive votre nom. Il est important de s'inscrire AVANT la date limite d'inscription (généralement deux jours avant l'activité).

## Comment annuler son inscription?

Il suffit d'appeler ou d'enlever son nom de sur la feuille d'inscription, au plus tard à la date limite d'inscription. Passé ce délai, à moins que ce soit un cas de force majeure, la contribution ne sera pas remboursée.

## Les invités, eux?

Dans la majorité des activités, les membres peuvent venir accompagnés d'une personne qui n'est pas membre. Il peut être un parent, un(e) conjoint(e), un frère, une sœur, ou un enfant majeur (ou qui n'est pas à la charge du membre). Un membre peut amener tous les enfants mineurs qui sont à sa charge. Chaque membre ne peut venir accompagné que d'une seule personne (si elle vient accompagnée de ses enfants, elle ne peut inviter une autre personne).



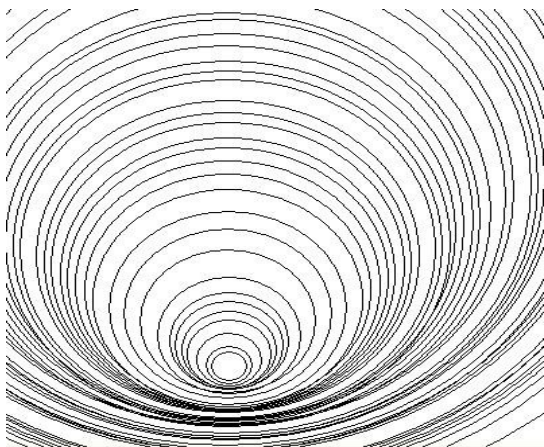
**Bonjour à tous les membres de MIELS-Québec.**

Je veux vous aviser que je tiendrai deux activités au mois de janvier.

Tout d'abord, il y aura le premier d'une série de 5 ateliers qui portent sur la connaissance de soi. Ces ateliers, qui s'intitulent « Maître de soi », auront lieu une fois par mois, et ont comme but de vous amener à mieux vous connaître, et plus spécifiquement, à mieux reconnaître votre monde émotif.

Ensuite, mercredi le 19 janvier, à 13h30, j'animerai une rencontre qui s'intitule « Processus de changement ». Le but de l'atelier est de retrouver du pouvoir sur sa vie.

Jeudi, le 13 janvier, à 13h30: « Connaissance de soi »	Mercredi, le 19 janvier, à 13h30: « Processus de changement ».
Les deux activités se tiendront dans les locaux de MIELS-Québec, en après-midi.	
La durée est de deux heures, environ.	

**Un monde ...****inconscient ...****très conscient.**

**qui peut devenir ...  
À vous de le découvrir!**

Les gens intéressés n'ont qu'à m'appeler et me laisser un message (au poste 213) ou à s'inscrire dans le cartable de la salle communautaire!

Au plaisir de vous accompagner dans votre cheminement!

Benoît





**(Décembre)****SOUPER DE NOËL - GROUPE DE FEMMES****Souper de Noël**

Venez souligner le temps des fêtes et la fin de l'année 2010 en participant au souper de Noël organisé pour le groupe de femmes. Le menu et les activités sont à déterminer, mais le plaisir et les rires seront assurément au rendez-vous.

Quand : Jeudi, 9 décembre 2010

Lieu : MIELS-Québec

Heure : de 17h à 21h

Inscription : cartable des activités

ET...

**(Janvier)****GROUPE DE FEMMES****Atelier sur la ménopause**

Que vous soyez ou non en ménopause actuellement, nous sommes toutes concernées par ce superbe phénomène de la nature. Nous ne pourrions malheureusement pas y échapper!

Que se passe-t-il exactement dans notre corps, quels sont les impacts physiques et psychologiques? Quels sont les moyens pour arriver à mieux vivre cette période? Ménopause et VIH... Ça en fait des préoccupations!

**Venez en grand nombre et chose certaine... il va faire chaud!!!**

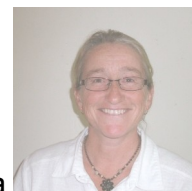
Quand : Mercredi, 19 janvier 2011

Lieu : MIELS-Québec

Heure : de 17h à 21h

Inscription : cartable des activités

Au plaisir de s'y retrouver



Sonia

# Petit rappel



VOICI UN RAPPEL DES DATES DES BANQUES ALIMENTAIRES DE DÉCEMBRE ET JANVIER :

DÉCEMBRE : 13 AU 16 DÉCEMBRE

JANVIER : 17 AU 20 JANVIER

JE TIENS AUSSI À VOUS RAPPELER QUE LES DEUX BANQUES SONT AU MONTANT DE 10.00\$, PUISQUE VOUS AVEZ DROIT À UN BON D'ÉPICERIE SUPPLÉMENTAIRE.

À BIENTÔT



# Activités jusqu'à Noël

Bonjour à tous!

Pour ce qui est du mois à venir, voici les activités physiques qui auront lieu :

- Conditionnement physique (entraînement en salle) au Cégep Garneau : À chaque jeudi matin. (rendez-vous au MIELS pour 8h00)
- Enl es mercredis : Badminton au Collège St-Augustin le matin à 9h00 ou piscine au Centre Lucien-Borne à 13h00.

Ces activités n'auront pas lieu si le nombre de participants est trop faible ou en cas de causes exceptionnelles (ex. : tempête de neige)

N'oubliez pas d'inscrire votre nom dans le cartable bourgogne qui est dans la salle à manger si vous désirez participer à une activité.

Au plaisir de vous voir venir faire de l'activité physique avec nous!

Guillaume



# EN FORME ET EN SANTÉ

On arrive très bientôt au mois de décembre, la neige s'en vient et le temps froid aussi.

Si vous voulez faire des activités extérieures, c'est très bien puisque votre dépense énergétique est plus grande lorsqu'il fait froid. Vous pouvez donc opter pour le patin, le ski de fond ou la raquette, si vous préférez.

Si vous n'aimez pas trop le froid, il y a également beaucoup d'activités physiques à faire à l'intérieur. J'ai donc fait une recherche et voici une liste d'activités intérieures et extérieures non loin d'ici qui sont gratuites ou peu chères.

Les voici donc :

- ◇ Entraînement en salle - Centre Édouard Lavergne :  
5\$ la séance ou 25\$ par mois;
- ◇ Cégep François-Xavier Garneau :  
6\$ la séance ou 125\$ la session (à partir du lundi 11 janvier jusqu'à la fin mai 2011) ;
- ◇ Badminton (à la séance) - Centre Mgr Bouffard :  
3\$ la séance (Le vendredi de 18h à 21h et le dimanche de 13h à 16h)
- ◇ Piscine intérieure - Centre Lucien-Borne  
Gratuit à chaque séance. Tous les midis de semaine de 12h à 13h25 et les mercredi pm de 13h30 à 14h55.



Guillaume



Dernièrement, des photos, qui ont été prises lors d'une activité privée de la vie communautaire, se sont retrouvées sur Facebook.

Certains membres, qui y apparaissaient et étaient facilement identifiables, n'ont pas apprécié se retrouver sur le plus gros réseau social virtuel sans leur permission!

Il faut être très prudent lorsqu'on diffuse des photos sur Internet. Dès qu'elles sont en ligne, elles sont du domaine public, et à peu près tout le monde y a accès. Ainsi, il pourrait arriver un jour qu'une personne soit identifiée à MIELS-Québec contre son gré, si elle apparaît sur la photo d'un autre membre. Il serait même possible que son statut sérologique soit ainsi découvert.

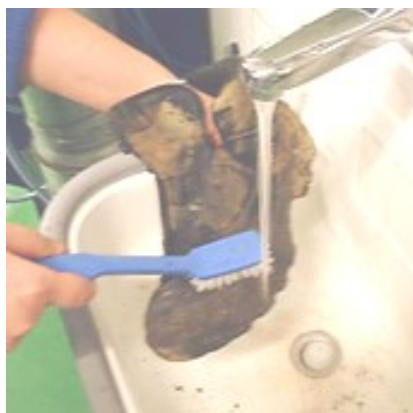
Donc, par respect pour les membres de l'organisme, nous vous prions de porter une attention particulière à ce qui suit :

- ◇ Assurez-vous d'avoir la permission des personnes qui apparaissent sur vos photos avant de les publier sur Internet (que ce soit sur Facebook, ou un blogue quelconque)
- ◇ Si vous n'arrivez pas à avoir l'autorisation d'une personne, brouillez ou cachez son visage avant de diffuser la photo, afin que la personne ne soit pas reconnaissable.
- ◇

Cela concerne les activités PRIVÉES de l'organisme (celles qui ne sont offertes qu'aux membres et leurs invités). Dans le cas de photos prises lors d'activités dites PUBLIQUES (par exemple, la Fête Arc-en-Ciel et la Marche Farha), officiellement, on n'a pas besoin de demander d'autorisation pour les diffuser. Cela, parce que légalement, une personne qui participe à une telle activité accepte automatiquement d'être identifiée à la cause qui y est reliée.

Donc, lorsque vous participez aux activités publiques de MIELS-Québec, si vous ne voulez pas prendre le risque que votre photo soit utilisée ou diffusée... tenez-vous loin des flashes!





Attention, attention Je suis heureux de vous annoncer qu'il faudra que vous enleviez vos bottes / caoutchoucs à l'entrée du 625, Avenue Chouinard et ce, dès que la neige apparaîtra.

Alors, veuillez penser à apporter une paire de souliers ou de pantoufles, à votre goût. Cela nous permettra de garder nos planchers propres.

Je vous remercie à l'avance de votre collaboration.

Luc Poulin,  
membre du comité permanent



## AVEC LE DÉMÉNAGEMENT ...



**Avec le déménagement, nous avons hérité d'un nouveau système téléphonique!**

Heureusement, nous conservons les mêmes numéros de téléphone et de télécopieur. Seuls quelques postes téléphoniques ont changé (allez voir la liste de contact, à la dernière page!).

Seulement, lorsque vous appellerez, il n'y aura désormais plus de bénévole pour vous répondre. Ce sera le système téléphonique qui s'occupera de votre appel.

Le système est très simple. Il suffit d'entrer le numéro de poste de la personne que vous voulez rejoindre.

Si vous n'avez pas le numéro de poste, vous pouvez choisir soit d'entrer le nom de la personne, ou écouter le répertoire des employés. Vous n'avez qu'à suivre les directives de la « machine ».



Et puis, si vous avez de la difficulté, appuyez sur le classique « 0 » et vous serez dirigé à notre charmante adjointe-administrative!

# MIELS - QUÉBEC

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida

**625, Avenue Chouinard,  
Québec, Québec, G1S 3E3**

**Tél. : 418 649-1720, Téléc. : 418 649-1256  
@ : (...) @miels.org, Internet : www.miels.org**

**Autobus RTC : (arrêt rapproché) leBus #1 ,  
(arrêts éloignés) leBus # 10-25, eXpress # 107-125-185-214-215-283, Métrobus # 800-801-802**


## CPPVVIIH


Comité permanent de personnes vivant avec le VIH

**Membres du comité**

**@ : cppvvi@miels.org**

**Choisissez votre répondant.  
Dans l'incertitude, composez le « 0 »**

	NOM + TITRE	 + @
<b>ENTRAIDE</b>	<b>SONIA BLOUIN</b> coordonnatrice	<b>202</b> <b>MAINTIEN@</b>
	<b>BENOÎT ROBERT</b> Intervenant psychosocial	<b>213</b> <b>INTPSYCHO@</b>
	<b>KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE</b> Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	<b>112</b> <b>CUISINE@</b>
	<b>JÉRÔME CLAVEAU</b> Animateur VIE COMMUNAUTAIRE + SIDUS EXPRESS	<b>111</b> <b>INTVIECOMM@</b>
	<b>GUILLAUME COUTURE</b> Animateur Activités physiques	<b>113</b> <b>PROMOSANTE@</b>
<b>MILIEU DE VIE</b>	<b>CUISINE</b>	<b>152</b>
	<b>SALLE COMMUNAUTAIRE</b>	<b>151</b>
	<b>BANQUE ALIMENTAIRE</b>	<b>103</b>
	<b>Moisson</b>	<b>104</b>
	<b>CACI</b>	<b>153</b>
	<b>SALLE MULTIDISCIPLINAIRE</b>	<b>154</b>
<b>HÉBERGEMENT COMMUNAUTAIRE</b>	<b>NANCY COOPER</b> coordonnatrice SECTEUR HÉBERGEMENT (MARC-SIMON)	<b>222</b> <b>AMS@</b>
	<b>MICHELLE BLOUIN</b> Infirmière communautaire	<b>221 OU</b> <b>102</b>

	NOM + TITRE	 + @
<b>DIRECTION</b>	<b>THÉRÈSE RICHER</b> Directrice générale	<b>203</b> <b>DGMIELS@</b>
	<b>SANDRA RODRIGUEZ</b> Adjointe administrative	<b>208</b> <b>ADJDIR@</b>
<b>LIAISONS AVEC LES COMMUNAUTÉS ET PRÉVENTION</b>	<b>LOUIS-DAVID BOURQUE</b> Intervenant PROJETS JEUNESSE + LATEX MUR À MUR	<b>204</b> <b>BRIGADE@</b>
	<b>Kathy Dubé</b> Intervenant DE MILIEU	<b>206</b> <b>INTMILIEU@</b>
	<b>YVAN FORTIN</b> Coordonnateur LIAISONS COMMUNAUTÉS + PRÉVENTION	<b>209</b> <b>PREVENTION@</b>
	<b>PIER-LUC CHOUINARD</b> Intervenant PRISME + LATEX MUR À MUR	<b>205</b> <b>INFO</b> <b>@PRISME.ORG</b>

	INFOS – ÉQUIPE	TÂCHES
<b>SIDUS EXPRESS</b>	<b>Danielle</b>	<b>CALENDRIER</b>
	<b>Lucie</b>	<b>CORRECTION</b>
	<b>Diane</b>	<b>INFOGRAPHIE</b>
	<b>Date de tombée pour 02/2011</b>	<b>7 JANVIER 2011</b>