



SIDUS EXPRESS

ÉDITION JANVIER



Mot de la direction...

Mot de la direction et souhaits 1–2

Retours évènements 3

Événement à venir 4–6

Connais-tu ton MIELS? 7–8

Entraide 9

Prévention 12 à 14

Vis ta VIH 15 à 18

La parole est à vous— Poésie 19–20

Hébergement 21

Recette 22

Répertoire 23

Calen- 24

Bonne année 2015 ?

Déjà 15 ans depuis la panique du « bug de l'an 2000 » liée aux systèmes informatiques. Heureusement, tout s'est bien passé. 2015 semble nous réserver davantage de surprises du côté des « bugs » liés aux nombreuses lois passées en vitesse par le gouvernement libéral : organisation du réseau de la santé et des services sociaux, charge des médecins de famille, etc.

La dernière réforme du réseau de la santé et des services sociaux n'est pas encore terminée qu'une autre, autrement majeure, arrive à toute vitesse. Bon ! Je dois m'inquiéter pour rien, c'est ma nature de paniquer quand des choses nouvelles arrivent sans évaluation sérieuse des impacts ! Nous devons donc nous attendre à connaître des remous dans les deux prochaines années. MIELS-Québec s'impliquera certainement dans les démarches qui favoriseront le maintien de l'accès aux soins de santé et aux services sociaux pour les personnes vivant avec le VIH-sida et les populations vulnérables.

Des chambardements sont également en cours dans des programmes fédéraux qui représentent un peu plus de 20 % de notre budget. Pas-de-changement-pas-d'agrément, disait mon grand-père... Disons que j'apprécierais un peu moins de plaisir pour ma part !!!

Comme si nous ne voulions pas être en reste, nous avons, nous aussi, notre petite réforme. Un comité travaille actuellement à rafraîchir les règlements généraux en vue d'une adoption à la prochaine assemblée générale annuelle des membres où nous vous espérons nombreux.

Ce sera également le moment d'entreprendre un bilan des cinq dernières années pour ensuite élaborer notre prochain plan d'actions. Un exercice très stimulant où tous les membres seront interpellés.

Cela dit, MIELS-Québec est un organisme dynamique, soucieux de s'adapter aux nouvelles réalités grâce à plusieurs personnes et partenaires qui y mettent leur cœur, leurs idées, leur énergie et de l'argent aussi. Nous ferons ce qu'il faut pour assurer un avenir à la hauteur de nos attentes aux différents programmes menés par l'organisme.

À tous et toutes, je vous souhaite un heureux temps des Fêtes et que 2015 vous apporte la santé ainsi que des petits plaisirs à chaque jour.

Thérèse

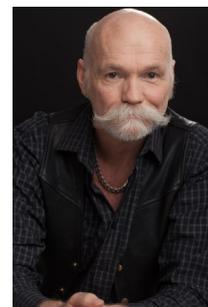
**DE TRÈS JOYEUSES FÊTES ET UNE BONNE ANNÉE 2015 À TOUS
NOS MEMBRES ET PARTENAIRES
LECTEURS DU SIDUS
EXPRESS**



De la part de votre président Donald Careau, de la directrice, des membres du conseil d'administration et de toute l'équipe du MIELS-Québec.



Thérèse



Donald

Retour sur des évènements

Texte lu lors de la cérémonie commémorative

Se souvenir...

Le 1^{er} décembre, Journée mondiale de lutte au VIH-sida mais également, moment de commémoration. C'est un temps privilégié pour se souvenir...des personnes ; des moments partagés ; des combats individuels et collectifs menés ; des multiples gestes de solidarité ; de l'accueil inconditionnel de l'autre ; des manifestations de découragement, de tristesse, de colère ; de l'expression de joie, de bonheur et d'éclats de rires ; des multiples gestes et paroles de solidarité. Se souvenir de ce qui nous fait du bien. Se souvenir...simplement.

Thérèse, 1^{er} décembre 2014



Party de Noël

Pour une deuxième année avec la formule karaoké, le party de Noël des membres tenu le lundi 8 décembre a été un succès.

Un gros merci aux 80 personnes présentes pour la soirée, à notre cuisinière Stéphanie et ses bénévoles pour le délicieux buffet et à notre animateur fétiche «Chouchoune».

Enfin, un énorme merci à toute l'équipe du Cabaret Club Le Drague pour leur précieuse collaboration.

On se dit à l'an prochain pour un autre beau party!



ÉVÉNEMENTS À VENIR

GRANDE CONFERENCE

“Lumière sur la recherche fondamentale VIH-SIDA dans la région de Québec”

Conférencier invité:

Jean-François Bolduc,
M.Sc. Doctorant en Microbiologie-Immunologie
à la Faculté de Médecine de l'Université Laval.



Depuis plus de deux décennies, plusieurs chercheurs fondamentalistes de la région de Québec et leur équipe étudient les interactions complexes entre le virus d'immunodéficience humaine (VIH-1) et son hôte afin de mettre au point des thérapies efficaces traitant l'infection. Au cours de cette présentation, nous survolerons les différents projets de recherche développés par ces équipes d'experts et nous entrerons au cœur du tout nouveau laboratoire de niveau de confinement 3 situé au Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL) où nous verrons comment cette recherche est concrètement réalisée.

La conférence aura lieu le mardi 17 février 2015, Centre Edouard-Lavergne. Souper servi sur place vers 17h. Pour inscription, inscrire votre nom dans le cartable rouge des activités ou communiquez avec Édénia à la vie communautaire au poste 111 avant le 13 février.

À VENIR EN MARS...

***La conférence portera sur la co-infection et les nouveaux traitements.
Celle-ci sera organisée en collaboration avec Portail VIH-sida du Québec,
et la date reste à confirmer.***

ÉVÉNEMENTS À VENIR



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

JEAN-FRANÇOIS BOLDDUC PHOTOGRAPHIE

PROJET DE PHOTOGRAPHIE

Description du projet de photographie :

En tant que chercheur microbiologiste et photographe principal de ce projet, Jean-François Bolduc a voulu unir son intérêt pour le VIH/SIDA et le portrait photographique en mettant sur pied une série de portraits où il expose le fait qu'une personne séropositive n'est en aucun point différente des autres et qu'elle peut, malgré l'infection, avoir une vie sociale active. Pour ce faire, il photographie la personne vivant avec le VIH en compagnie d'une personne séronégative qui lui est proche (un ami, un conjoint, un membre de la famille) alors qu'elles pratiquent une activité qui les unit. L'interaction entre les deux personnes témoigne de cette vie sociale active et le fait de ne pas divulguer au grand public laquelle des personnes photographiées est séropositive démontre que l'infection au VIH-1 ne mène pas à la marginalité. Au terme de ce projet, Jean-François Bolduc, en collaboration avec l'équipe de MIELS-Québec, organisera une exposition itinérante où les œuvres seront présentées à l'échelle nationale/internationale dans des lieux stratégiques afin qu'un maximum de personnes soit sensibilisé par le sujet. En marge de cette exposition, la vente de produits dérivés et une vente aux enchères silencieuse des œuvres originales seront faites afin de financer les différents projets de MIELS-Québec.

Déroulement du projet de photographie :

- Une première rencontre avec Jean-François Bolduc et les 2 personnes désirant participer au projet sera organisée afin de discuter de leurs intérêts communs, planifier la séance de photographie, signer le contrat d'autorisation et répondre aux interrogations.
- La séance de photographie proprement dite se tiendra lors d'une deuxième rencontre à l'endroit et à l'heure établis lors de la première rencontre.
- Les personnes ayant participé au projet seront invitées au vernissage se tenant le 1er décembre 2015 dans le cadre de la journée internationale de la lutte contre le SIDA.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Les risques associés à la participation à un tel projet de photographie :

- Identification par son entourage : Sa famille, ses voisins, son employeur, son propriétaire, etc.
- Jugement et rejet par des personnes proches : Certains membres de sa famille, enfants, amis, etc.
- S'exposer à la colère ou aux poursuites criminelles d'ex-partenaires.
- Se sentir incompris.
- Bris de confidentialité.

Les avantages associés à la participation à un tel projet de photographie :

- Rassurer et renseigner.
- Engendrer d'autres témoignages.
- Changer les mentalités des gens, les toucher et alimenter leur réflexion.
- Intéresser le public et susciter son ouverture d'esprit.
- Obtenir la reconnaissance de ses proches.
- Augmenter la solidarité entre les personnes vivant avec le VIH.
- Transmettre l'espoir aux autres personnes vivant avec le VIH.
- Sensibiliser la population aux diverses réalités des personnes vivant avec le VIH.
- Montrer une image positive.
- Contribuer socialement : participer à un projet social.
- Briser et réduire les stéréotypes.
- Obtenir le soutien de la collectivité.

Vous êtes intéressé à participer à ce projet de photographie? N'hésitez pas à contacter :

Jean-François Bolduc, photographe : www.jfbolduc.com (site internet)
: bolduc_jf@hotmail.com (courriel)

CONNAIS-TU TON MIELS?

Dans notre bel organisme, il y en a du monde ! Il n'est pas toujours évident de savoir qui est qui, qui fait quoi et qui aller voir selon les besoins en soutien, propositions à faire, demandes particulières, etc. Chaque mois, dans votre SIDUS, deux postes occupés par des employés au sein de l'organisme vous seront présentés par le biais de cette chronique.

L'objectif est de mieux connaître les services/programmes qui sont offerts à l'organisme. En espérant que cela vous plaise.

Connais-tu ton... Intervenante de soir en semaine à l'hébergement Marc-Simon

Bonjour

Je suis la doyenne des employé-e-s : cela ne me rajeunit pas mais enfin...cela me donne au moins une grande expertise du milieu et aussi de la sagesse...du moins je l'espère... J'ai commencé comme bénévole à la Maison Marc-Simon en 1998 (suite au départ prématuré d'un de mes amis décédé du Sida), puis sur la liste de rappel et depuis 2001 je travaille comme intervenante de soir à l'hébergement. C'est pour cela que vous ne me voyez pas souvent dans la journée, mais comme ça fait longtemps que je suis au MIELS-Québec, la majorité des membres ont eu l'occasion de me rencontrer aux différentes activités et lorsque j'ai remplacé quelques semaines comme animatrice à la vie communautaire. Alors si jamais vous avez besoin d'un séjour à l'hébergement, c'est moi qui serai avec vous du lundi au jeudi en soirée et nous pourrons alors faire plus ample connaissance. D'ici là portez-vous bien et surtout prenez soin de vous.



Liza-Nicole

CONNAIS-TU TON MIELS?

Connais-tu la coordonnatrice de l'hébergement Marc-Simon

Nancy Cooper est responsable de la planification, de la supervision, du suivi, de la gestion administrative et de l'évaluation des activités offertes au secteur de l'hébergement communautaire.

Principales responsabilités

Coordination du secteur :

- Planifier et coordonner le plan de travail lié à l'hébergement
- Évaluer et analyser les besoins
- S'assurer de la gestion administrative et du respect du budget

Responsable de l'intervention :

- Coordonner les stratégies et plans d'intervention individuelle, de groupe et collective
- Coordonner la mise en application des plans de soins des résidents
- S'assurer d'un accompagnement adéquat des PVVIH

Gestion des ressources humaines de son secteur :

(en collaboration avec la direction générale)

- Coordonner le travail des employés et des bénévoles
- Favoriser une gestion participative des ressources humaines
- S'assurer de l'application des politiques internes
- Assurer l'embauche, l'intégration, l'encadrement du personnel
- Effectuer les évaluations et suivis
- Assurer un climat sain

Comité des coordonnateurs et vie associative:

- Participer activement aux rencontres d'équipe et des coordonnateurs
- Collaborer aux planifications et bilans annuels

Autres:

- Réaliser toutes autres tâches confiées par la direction générale.

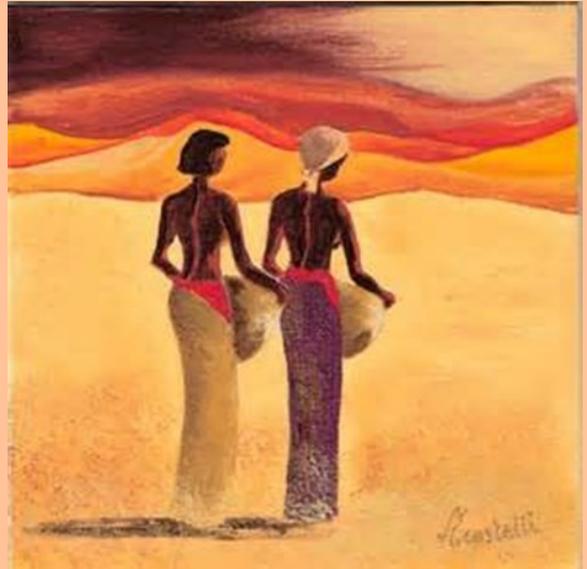


ENTRAIDE

Dîner communautaire avec thématique africaine

Le jeudi 29 janvier prochain à 12h, Stéphanie avec la collaboration de femmes issues de communautés africaines ont le plaisir de vous inviter à venir déguster de savoureux plats africains.

Après le repas, Normand présentera quelques photos de son voyage en Éthiopie en 2009. C'est une belle occasion pour vous de venir fraterniser. Bienvenue à tous et à toutes.



la

Pour inscription, veuillez communiquer avec Édénia au poste 111 ou inscrire votre nom dans le cartable rouge des activités.

Bonjour chers **Aventuriers**,

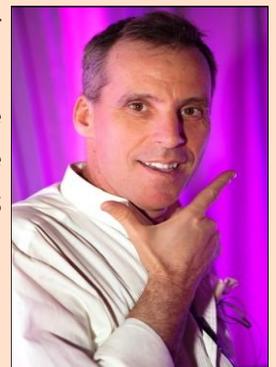
J'espère que vous allez tous bien profiter du temps des fêtes pour avoir du bon temps entre amis et famille.

Voici la nouvelle année qui est sur le point de débiter et je vous propose comme activité du mois de janvier une sortie culturelle au Musée de la Civilisation dont l'exposition principale est « Les maîtres de l'Olympe, Trésors des collections gréco-romaines de Berlin ».

Nous pouvons y aller soit le samedi 10 janvier en AM. ou le mardi 13 janvier en PM. Laissez-moi savoir vos préférences.

Voici la pensée positive du mois : «Aie moins peur, espère plus ; mange moins, mâche davantage ; pleurniche moins, respire plus ; bavarde moins, parle plus ; déteste moins, aime plus et toutes les bonnes choses seront les tiennes." *Proverbe suédois*

Bonne et heureuse année !
Au plaisir de vous rencontrer au musée.



Normand

ENTRAIDE

Suite: Groupes de pairs

GRUPE DE FEMMES

Sortie au Musée de la civilisation
Mardi 13 janvier ou mardi 20 janvier 2015
On se rejoint au musée à 13h00



SVP confirmez votre présence ainsi que votre **préférence** au plus tard le 5 janvier 2015.

Marilyn poste 213 ou intpsycho@miels.org

GRUPE DE JEUNES

En janvier nous planifions un souper au restaurant pour souligner la nouvelle année. Le lieu et la date restent à déterminer. Pour information ou inscription contacter Édénia au poste 111 ou via le groupe Facebook.



Édénia

PRÉVENTION

Projet spécial : Vieillesse et milieux d'hébergement

Chers membres,

C'est déjà la fin du projet spécial : Vieillesse et milieux d'hébergement, rappelons que c'était un projet temporaire. Toutefois, soyez sans crainte, Normand poursuivra les démarches entreprises afin de continuer à sensibiliser le personnel soignant aux réalités des personnes séropositives. Caroline retournera à son poste d'intervenante à l'HMS et au suivi post-hébergement. Voici les résultats de notre travail qui, souhaitons-le, n'est qu'un début :

- Conception d'un outil de sensibilisation « Parlons-en » ;
- Conception d'un atelier « Offrir des soins à une personne vivant avec le VIH » ;
- Promotion de l'outil de sensibilisation et de l'atelier auprès des résidences privées, CHSLD, CHU, associations professionnelles, milieux d'enseignement ;
- Kiosque au Congrès annuel de l'Association des Auxiliaires Familiales et Sociales du Québec (AAFSQ) et kiosque au Collège CDI ;
- Atelier dans une résidence privée pour aînés ;
- Atelier auprès d'étudiant-e-s en formation d'infirmier-ère auxiliaire au Collège CDI ;
- Rédaction d'une chronique sur le VIH dans le Journal de la Fédération des Préposé-e-s aux bénéficiaires (FPBQ) ;
- Participation à des événements pour aînés afin de susciter les occasions de sensibiliser aux réalités des PVVIH et créer des liens de collaboration (Salon FADOQ, Forum « Habiter, vivre et vieillir dans la Capitale-Nationale ») ;
- Bottin de ressources destiné aux intervenants du MIELS-Québec afin de guider l'intervention avec une personne séropositive vieillissante ;
- Guide d'information et de soutien destiné aux personnes séropositives qui prévoient intégrer un milieu d'hébergement pour aînés ;

À venir : - Atelier au Centre de formation Fierbourg ;
- Confirmation de 2 autres résidences privées pour recevoir l'atelier ;
- Rédaction d'un article pour le Journal de l'AAFSQ ;
- Rédaction de 2 chroniques supplémentaires pour la FPBQ ;
- Textes pour la chronique « Vieillesse » du SIDUS.

En terminant, nous tenons à remercier nos collègues et les membres qui ont collaboré au projet. C'est avec les forces et les idées de chacun que nous pouvons relever des défis ! Si vous avez des questions ou commentaires sur ce sujet, n'hésitez pas à venir nous voir.

Nous vous souhaitons de passer de très Joyeuses Fêtes et au plaisir de se retrouver en 2015 !!!

Caroline et Normand

PRÉVENTION (suite)

Voici l'outil promotionnel pour le projet

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il est **IMPOSSIBLE** de contracter le virus du VIH par les activités quotidiennes telles que :

- Parler, toucher ou embrasser
- Tousser ou éternuer
- Partager les mêmes aliments ou la même vaisselle
- Manipuler la literie ou les vêtements
- Toucher à des objets appartenant à la personne
- Utiliser le même siège de toilette
- Les mesures de précautions universelles protègent adéquatement en cas de contact avec des liquides biologiques.
- Les médicaments utilisés en traitement du VIH réduisent les risques de transmission.

Une personne vivant avec le VIH a les mêmes droits que vous :

- Droit de choisir de dévoiler ou non son statut sérologique même dans un contexte de soins.
- Droit à la confidentialité des renseignements personnels.



VIH-SIDA : PAS TOUS ATTEINTS, MAIS TOUS CONCERNÉS !

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS !

L'équipe du MIELS-Québec peut vous informer et vous accompagner :

Depuis
1986

- Ateliers d'information adaptés aux besoins et aux réalités de votre milieu
- Écoute/support
- Ligne Sida-aide
- Toutes les demandes sont traitées dans la plus grande confidentialité et nos services sont offerts sans frais.



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

Tél. : 418 649-1720 • Ligne sida-aide : 418 649-0788
MIELS-Québec tient à remercier BLITS pour sa collaboration.

www.miels.org

 MIELS-Québec

PARLONS-EN !



Environ 20 000 personnes de tout âge vivent avec le VIH au Québec. Près du tiers des nouveaux diagnostics sont des personnes de 50 ans et plus.

La réalité du VIH a changé au cours des 20 dernières années, mais les préjugés persistent.

L'INFORMATION DÉMYSTIFIE LES CRAINTES RELIÉES AU VIH-SIDA.

Au personnel soignant qui œuvre auprès des personnes âgées

SOYEZ RASSURÉ !
DONNER DES SOINS OU ACCOMPAGNER
UNE PERSONNE VIVANT AVEC LE VIH
NE COMPORTE AUCUN
RISQUE DE TRANSMISSION
DU VIRUS.



TRAVAILLONS ENSEMBLE À RÉDUIRE LES PRÉJUGÉS ENVERS TOUTES LES PERSONNES VIEILLISSANTES, QUELLE QUE SOIT LEUR RÉALITÉ.

PRÉVENTION (suite)

Le petit nouveau

Bonjour tout le monde,

Je m'appelle Danny Lévesque, intervenant de milieu au volet lutte à l'itinérance au secteur de la prévention. Je suis dans le milieu communautaire depuis 1998. Malgré tout cela, je suis quand même le petit nouveau qui vient de se joindre à cette belle et grande équipe du MIELS-Québec.



Mon objectif principal est d'accroître l'accessibilité au logement en favorisant l'obtention et le maintien en logement des personnes vivant avec le VIH. Il paraît, selon certaines personnes, que j'aime énormément parler ! Donc si vous avez une demande à me faire, ne vous gênez pas pour me faire signe au poste 210. Il me fera plaisir d'entrer en communication avec vous.

**Encore de très joyeuses fêtes et une bonne
année 2015.
De la part de toute l'équipe de la Prévention.**

VIS TA VIH



Dix faits actuels que vous ne connaissez peut-être pas sur le VIH

Si vous venez de cligner des yeux, il se peut que vous ayez manqué certains aspects de la façon dont le VIH a changé. La science relative au VIH est en constante évolution et ce que nous savions (ou croyions savoir) il y a seulement quelques années est incorrect, incomplet ou doit être mis à niveau. Chaque année, nous en apprenons davantage sur le virus et la recherche continue de nous fournir de nouveaux outils pour prévenir, tester et traiter celui-ci.

1. La PPrE fonctionne dans le « vrai monde »



La prophylaxie pré-exposition ou PPrE consiste en un traitement quotidien administré aux personnes séronégatives qui doivent prendre des médicaments anti-VIH afin de prévenir l'infection avant d'être exposées au VIH. Bien que ce dernier outil de prévention ait été accueilli avec prudence et scepticisme, [de récentes études](#) ont démontré son efficacité si le traitement est suivi scrupuleusement, dissipant ainsi les craintes que les personnes séronégatives abandonnent les autres stratégies de prévention comme les condoms.

2. Le VIH peut être décelé en quelques semaines



Combien de temps après une exposition possible au VIH devriez-vous attendre avant de passer un test de dépistage? Même si les technologies varient d'une région à une autre, la vaste majorité des [infections au VIH peuvent être décelées beaucoup plus tôt qu'avant](#). Pourquoi est-ce important de le savoir? Le dépistage précoce peut entraîner de meilleurs résultats pour la santé et une espérance de vie quasi normale. Cela permet également d'éviter d'autres transmissions étant donné qu'une large proportion des nouveaux cas d'infection au VIH pourrait provenir de personnes nouvellement infectées.

VIS TA VIH (suite)

3. Le dépistage tardif peut être mortel



Depuis l'introduction de la thérapie antirétrovirale efficace au milieu des années 90, les personnes vivant avec le VIH des pays à revenu élevé peuvent maintenant vivre plus longtemps et en meilleure santé. Le taux de mortalité chez les personnes séropositives est toutefois plus élevé que chez les personnes séronégatives, et la plupart des décès liés au VIH sont attribuables au dépistage tardif. [Selon une étude menée en Angleterre](#), 80 % des personnes vivant avec le VIH et qui étaient décédées avaient été diagnostiquées seulement après avoir développé une grave immunodéficience.

4. Une charge virale indétectable peut être une stratégie de prévention du VIH efficace



Une charge virale indétectable peut considérablement réduire la transmission du VIH chez les couples hétérosexuels et chez les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes. Au cours des dernières années, [les études et les déclarations de consensus des spécialistes](#) ont confirmé ceci, offrant une stratégie supplémentaire pour les personnes vivant avec le VIH de réduire le risque de transmission.

5. Les expositions répétées augmentent le risque d'une activité



L'une des questions les plus fréquentes que les éducateurs en VIH se font poser concerne le niveau de risque d'une activité sexuelle déterminée. Insatisfaits de la vaste catégorisation englobant les activités à « faible risque » ou à « risque élevé », plusieurs veulent « [chiffrer les risques](#) » pour connaître les probabilités statistiques de transmission pour chaque pratique. Toutefois, ces statistiques ne reflètent pas que les risques s'accumulent à mesure qu'augmente le nombre d'expositions. Ainsi, pour une activité à faible risque, le risque d'infection peut augmenter plus cette activité est pratiquée.

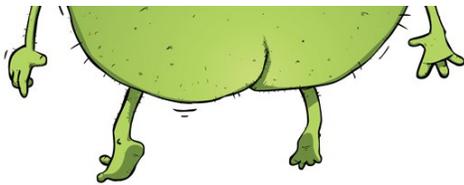
VIS TA VIH (suite)

6. Une exposition au VIH n'entraîne pas nécessairement l'infection



Même si la façon la plus efficace de prévenir la transmission sexuelle du VIH est d'éviter l'exposition aux liquides corporels contenant le virus, en réalité, toutes les expositions n'entraînent pas l'infection. Après une exposition, le VIH doit encore effectuer un parcours difficile avant de pouvoir se transmettre dans tout l'organisme. Dans certains cas, le VIH ne peut achever son parcours et il n'y a donc pas d'infection. Les chances d'être infecté dépendent de nombreux facteurs.

7. Le liquide rectal peut transmettre le VIH



Nous savons depuis longtemps que, en l'absence d'utilisation régulière et correcte de stratégies de prévention très efficaces (comme l'utilisation de condoms, une charge virale indétectable, la PPRE), les relations sexuelles anales peuvent être une activité à risque élevé pour la transmission du VIH. Pour un partenaire séronégatif pénétrant (« top »), nous pensions auparavant que le risque d'infection était dû au fait que le VIH se transmettait par le sang du rectum en passant dans le pénis. Nous savons maintenant que le VIH peut aussi être présent dans le liquide rectal, et parfois que son taux est plus élevé que dans le sang. Donc, le risque d'infection associé aux relations sexuelles anales pénétrantes peut être élevé même lorsque des lésions ou du sang ne sont pas présents.

8. Les personnes n'utilisent pas les condoms correctement



Les condoms sont une stratégie efficace pour prévenir le VIH, mais ils sont seulement efficaces lorsqu'ils sont utilisés régulièrement et correctement. Une récente analyse documentaire a révélé que l'utilisation incorrecte des condoms est étonnamment courante, et parmi les problèmes recensés, notons des condoms qui se déchirent, glissent, coulent et qui sont enfilés trop tard. La recherche indique que l'éducation et l'expérience peuvent aider à réduire les taux de défaillance de condoms, alors pratiquez-vous!

VIS TA VIH (suite)

9. Les personnes vivant avec le VIH peuvent avoir une espérance de vie quasi normale



Diagnostiqué tôt et arimé au traitement et aux soins, un jeune Canadien vivant avec le VIH peut maintenant s'attendre à vivre jusqu'au début de ses soixante-dix ans. Une récente étude a conclu qu'en général l'espérance de vie des personnes séropositives avait augmenté au cours de la dernière décennie et qu'elle approchait celle des personnes séronégatives aux circonstances semblables. Bénéficier de soins réguliers est essentiel pour avoir une espérance de vie maximale.

10. Se préparer à une épidémie de VIH qui prend de l'âge



Étant donné que les personnes continuent de vivre plus longtemps avec le VIH, les données démographiques de la population séropositive changent. Autrefois une infection qui touchait principalement les jeunes hommes gais du Canada, la proportion des personnes séropositives âgées de plus de 50 ans a augmenté graduellement dans les pays à revenu élevé. En plus des nouveaux cas d'infection au VIH survenant à un âge plus avancé, les fournisseurs de soins de santé doivent s'attendre à voir dans les prochaines années un besoin accru de services de la part de personnes âgées séropositives.

Source: <http://www.catie.ca/fr/nouvelles/dix-faits-actuels-vous-ne-connaissez-peut-etre-pas-vih>

La parole est à vous

Les barreaux

Je suis enfermée dans une prison
d'humains
Que je nomme la Terre

Je suis seule dans ma chambre et j'écris
Je suis libre de laisser mon crayon
Et de sortir, direz-vous

Mais de sortir ne m'éloignera pas des
barreaux
Qui me retiennent prisonnière
Car ces barreaux me suivent partout où je
vais

Donc, ils font partie de moi, de ma vie
De ce que j'ai vécu, et peut-être,
de ce que je vivrai
Ils font partie de mes pensées
Et de l'enfer que j'en ai fait

J'ai moi-même construit ces barreaux
Dans l'espoir de ne plus souffrir

Dans l'espoir que le mauvais extérieur
Ne puisse m'atteindre

Mais ce que j'avais oublié
C'est que mon « mauvais intérieur » ne
pouvait plus sortir

Lorsque je suis heureuse et sereine
Les barreaux disparaissent
Puis, je me sens libre
Quelle sensation de bien-être

Mais au moment où je ne m'en attends le
moins
Les barreaux reviennent
Et ils se moquent de moi



Dans le fond, les barreaux n'étaient jamais
vraiment disparus
Ils étaient seulement devenus invisibles à
mes yeux

Les barreaux, ils rient toujours de moi
Les barreaux !

Mais un jour, je trouverai le moyen de les
faire taire

Je suis lasse d'entendre leurs petits cris
Ces petits rires maléfiques qui me suivent
pas-à-pas

Et peut-être, ce jour-là, quand je les ferai
taire
Les barreaux disparaîtront pour de bon

Soit pour partir à jamais
Soit pour aller rire de quelqu'un d'autre

Mais d'ici ce temps
Je vous en supplie
Faites taire les barreaux !

Chers barreaux,
Vous qui êtes après moi depuis si
longtemps
Ne m'êtes pas si pénibles que je ne le
croyais

La parole est à vous

Soit, peut-être suis-je mieux
ou pire encore, aveugle
Mais cette impression que j'ai aujourd'hui
M'adonne à croire que je ne suis pas aussi
prisonnière que je le pensais

Car toutes les fois où je m'y étais enfermée
J'attendais, morfondue, que les barreaux
disparaissent
Qu'ils partent à nouveau

Maintenant, je crois que je sais qu'ils ne
disparaîtront vraiment jamais
Mais il ne faut pas que j'attende comme
un animal en cage
Que l'on m'ouvre la porte

Il faut me lever, assis du coin de ma cellule
mentale
Et frapper les barreaux de toutes mes
forces

Afin que quelqu'un puisse m'entendre
Quelqu'un, à force de persévérance, finit
toujours par entendre
Et cet être te tend la main et dans cette
main,
Il y a une clé
J'ai la clé, alors j'ouvre la porte
Je suis libérée ! Libérée des barreaux !
Cette fois, ce n'est pas une illusion

Mais, ces barreaux que j'appellerai le MAL
Ne veulent pas me voir partir
Ni me voir heureuse
Sinon, à quoi serviraient-ils

Ils sont là les barreaux. Et ils m'attirent
Ils me promettent mieux, à chaque fois,
que tout ira mieux
Et, dans un moment de détresse
Je me dis que peut-être, bon

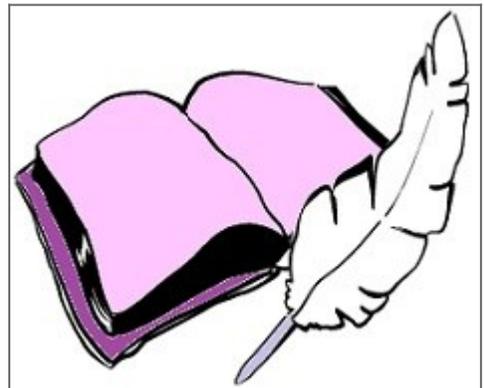
Je les crois les barreaux
Enfin, je reviens toujours dans leur cage

Et puis, les barreaux, ils rient encore de moi
les barreaux
Alors, je frapperai de nouveau
Et une autre personne me donnera une clé
Peut-être la dernière

Alors cette fois je tâcherai d'en faire bon
usage
Et la garderai dans ma poche

Lorsque les barreaux m'appelleront à
nouveau
Je sourirai, en leur montrant la clé
Ils seront toujours là les barreaux
Mais alors, ce jour-là, c'est moi qui rirai

Voilà comment je ferai taire les barreaux !



Soledad

31 janvier 1995

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

Nancy Cooper, Coordonnatrice 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher Intervenante et suivi post-hébergement , poste 223

Michèle Blouin et Suzanne Blais infirmières poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir ,poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit , poste 223

Karine Rail, Denis Ferland Intervenant-e-s Fds poste 223

Alyne Laflamme, Martin Masson , Gilles Bisson et

France Jolicoeur. Intervenant-e-s sur appel

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

Recette du mois

Brie Chaud

- 1 tasse de noix de Grenoble
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1 brie rond triple crème



- ⇒ Préchauffer le four à 400 degré
- ⇒ Placer le brie dans un plat allant au four (pyrex assez grand pour contenir toute la sauce)
- ⇒ Faire chauffer un peu d'huile dans un poêlon et faire rôtir les noix de Grenoble pour qu'elle soit griller et ensuite ajouter le sirop d'érable, laisser bouillir 1 minutes, verser sur le brie et mettre le brie au four
- ⇒ Laisser cuire 10 minutes (vérifier si le brie commence à couler, il est prêt J)

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3	Tél. : 418 649-1720 Télec. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG
---	---

Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	Poste 114 @ : cppvih@miels.org
---	---

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ Adjointe administrative	208 ADJDIR@
CLAUDE-MARTIN COMTOIS Agent technique	150 AGENT-TECH@

Milieu de vie	poste et courriel
SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CUISINE	152
CACI	153
BANQUE ALIMENTAIRE	103
MOISSON	104

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
LOUIS-DAVID BOURQUE Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenante projets jeunesse	204 BRIGADE@
MICHAEL ST-GELAIS Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
DANNY LÉVESQUE Intervenant de milieu Lutte à l'itinérance	210 INTMILIEULOGEMENT@
NOÉMIE DUBOIS-DOMTOIS Stagiaire	207 STAGEPREVENTION@
CAROLINE FAUCHER Projet spécial vieillissement et milieux hébergement	115 CFAUCHER@

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN, SUZANNE BLAIS Infirmières communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
MARILYN ROCHETTE Intervenante sociale	213 INTPSYCHO@
ÉDÉNIA SAVOIE Animatrice vie communautaire	111 INTVIECOMM@
JOANI HAMELIN-DESRUISSEAU PAMF (Aide à la médication)	225 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO- JETS@
STÉPHANIE GAGNON Cuisinière	112 CUISINE@

Sidus@miels.org	Prénoms
RÉCEPTION DES TEXTES . GRAPHISME ET MISE EN PAGE	Édénia SIDUS@
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David

Date de la prochaine tombée : 9 janvier 2015



JANVIER



DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
				1 Jour de l'An /fermé	2 Fermé	3
4	5 Groupe d'achats	6	7 MOISSON	8	9	10
11	12	13	14 MOISSON	15	16 Popeye	17
18	19	20	21 MOISSON	22	23 Glouton	24
BANQUE ALIMENTAIRE						
25	26	27	28 MOISSON	29 Dîner communautaire africain	30 Astérix	31