

SIDUS Express

Juillet- Août 2016



En mouvement vers un monde sans VIH ni sida

C'est avec cette vision que MIELS-Québec entend travailler pour les cinq prochaines années. Plusieurs moyens de prévention sont disponibles pour lutter contre la transmission. Plusieurs moyens sont disponibles pour aider les personnes vivant avec le VIH à se maintenir en santé. Ce rêve est partagé par toutes les grandes organisations à travers le monde et l'assemblée générale du MIELS-Québec l'a également endossé.

Cela signifie que MIELS-Québec orientera son plan de travail avec les priorités suivantes :

La diminution importante de la transmission du VIH :

Davantage de dépistages : les premiers dépistages comme les dépistages réguliers;

Utilisation de combinaisons de moyens de prévention;

Information et sensibilisation en rejoignant des milieux tels que les lieux de soins, les policiers, etc.;

Utilisation accrue des réseaux sociaux .

Le soutien de toute PVVIH :

Présence dans les lieux stratégiques pour rejoindre les personnes nouvellement diagnostiquées;

Soutien adapté pour toutes et tous : personnes immigrantes, désaffiliées, situations de dévoilement ou de non dévoilement, futurs parents, etc.;

Accompagnement vieillissement / perte d'autonomie.

La concertation régionale et nationale pour la défense des droits des PVVIH :

Travail en lien avec la criminalisation, discrimination, stigmatisation, dévoilement, renseignements personnels, vulnérabilités, hébergement/logement, etc.

En septembre, MIELS-Québec soulignera 30 années de soutien aux personnes vivant avec le VIH et de prévention de la transmission du VIH et autres ITSS. Il faudra que chaque allié de la cause s'implique, à sa mesure, pour réaliser notre vision commune.

Merci à tous et toutes d'être « en mouvement vers un monde sans VIH ni sida ».

Thérèse

À lire ce mois-ci:	Page
En mouvement vers un monde sans VIH ni sida	1
Index et Message estival	2
Mot du président: Assemblée générale annuelle	3
Prévention: La prévention cette été	4
Félicitation: Prix René-Raymond 2016, Michel Desgagné	5
Bienvenue à Sarah-Émanuelle Gauthier, Intervenante de milieu	6
Groupe de pair: Groupe de femmes	7
Groupe de pair: Les aventuriers	8
Viellissement: Prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang chez les adultes âgés	9—10
Viellissement: Les tests de dépistage	11
Hébergement Marc-Simon	12
Groupe d'achats/Banque alimentaire	13
Répertoire des départements et fonctions	14
Calendrier: Juillet 2016	15
Calendrier: Août 2016	16



Assemblée Générale Annuelle

Chers membres,

Le 7 juin dernier avait lieu notre Assemblée générale annuelle; ce fut une soirée bien remplie et nous tenons à remercier les membres présents, participant ainsi à la vie démocratique et associative de leur organisme.

Lors de cette assemblée, nous avons présenté et adopté différents rapports et fait le bilan des priorités mises de l'avant lors de l'AGA 2015; entre autres, une nouvelle planification stratégique qui nous guidera pour les cinq prochaines années.

Mais nous nous sommes surtout engagés pour l'année 2016-17 en présentant une liste de priorités importantes.

Voici les principales :

Soutenir le comité des membres. Maintenant que ce comité est en place, le Conseil d'administration s'assurera de son bon fonctionnement, de l'atteinte de ses objectifs et les accompagnera pour faire de ce comité une réussite.

Réflexion sur le bénévolat. Notre intention est de mettre sur pied un comité de réflexion sur notre bénévolat. Tous les aspects du bénévolat seront évalués, étudiés et le comité proposera au CA des avenues pour améliorer le recrutement, le support aux bénévoles, la valorisation, etc. Un mandat étendu mais combien important dans la vie associative de notre mouvement.

Venir en aide aux membres souffrant de précarité de toutes sortes. Le CA est très sensible à la précarité de nos membres et fait sienne sa priorité de faire tout ce qui est humainement possible pour soulager et accompagner nos membres confrontés à cette dure réalité.

Comme vous pouvez le constater, votre Conseil n'a pas l'intention de chômer au cours de la prochaine année. Nous avons entre les mains un des plus bel organisme communautaire dans son milieu. Assurons-nous de le garder à la hauteur de nos attentes et de notre réputation. Nous avons été un phare pour plusieurs autres organismes et il est de notre intention de le demeurer.

En terminant j'aimerais remercier les membres du CA sortants, soit Céline Hamel, Danielle Laverdière et Pierre Rochette. Votre participation et support ont grandement été appréciés. Bienvenue aux nouveaux membres, Jimmy Desrochers et Yves Gaboury, qui vont sûrement apporter un vent de fraîcheur à notre Conseil; sans oublier le retour de Jeannine Vassil avec nous. Le reste du groupe demeure inchangé, Jacques Ouellette, Roland Nadeau, Guy Gagnon, Stéphane Fredette et André Villeneuve; ces derniers apportant la stabilité et la continuité.

Les membres du Conseil se joignent à moi pour vous souhaiter un bel été; profitez-en pour vous reposer, refaire le plein d'énergie, amusez-vous et gâtez vous un peu.

Martin Masson,
Président

Prévention

LA PRÉVENTION CET ÉTÉ!

Bonjour à tous et toutes. Comme vous le savez, il y a eu beaucoup de mouvement au secteur de la prévention ces derniers mois; voici donc une petite mise à jour de ce qui s'en vient.

Un petit nouveau nous arrive!

À partir du lundi 20 juin, nous aurons le plaisir d'accueillir le nouvel *Intervenant HARSAH* en remplacement d'Olivier Gauvin. Il s'agit de François-Xavier Shmitz-Lacroix. Il prendra le temps de s'approprier ses mandats et vous pourrez passer le voir dans le grand bureau de la prévention, ou alors faire connaissance avec lui dans le milieu de vie.

Une habituée nous revient!

Vous vous êtes ennuyés de Maryane? Bonne nouvelle; elle sera de retour de son congé de maternité dès le lundi 8 août à son poste d'*Intervenante Jeunesse*. Nous avons bien hâte de la retrouver avec l'énergie et la passion que nous lui connaissons.

Un intervenant partagé...que vous connaissez!

Comme plusieurs le savent déjà, notre Patrick (ayant effectué 2 stages avec nous dans la dernière année) sera partagé cet été entre l'animation du milieu de vie, l'intervention dans les parcs et sur les sites de rencontres (auprès des HARSAH), en plus de poursuivre son implication à l'hébergement à l'occasion. Vive le dynamisme et la polyvalence!

Prenez note que **Justine**, *Intervenante de milieux*, sera de retour de ses vacances dès le lundi 27 juin. D'ici là, vous pouvez bénéficier de notre « dernière venue »; **Manue**. J

Et voilà que le secteur se regarni, prêt à attaquer les nombreux défis que nous apportera l'été et la prochaine année.

Si vous avez des questions, si vous avez des idées ou suggestions concernant le secteur de la prévention, ma porte est toujours (souvent) ouverte...tout au bout du couloir à l'étage des bureaux! J

Bon été! Prenez soin de vous !

Louis-David, poste 209

Félicitation

Prix René-Raymond 2016



De 2000 à 2009, le CA a souhaité souligner, par le Prix MIELS-Québec, l'apport et l'engagement de bénévoles et d'alliés qui se sont démarqués par leur soutien aux personnes vivant avec le VIH-sida ou l'avancement de la lutte au VIH-sida.

Depuis 2010, le CA a choisi d'ouvrir le prix à toutes les personnes s'étant illustrées, indépendamment du statut sérologique. Il a également voulu honorer la mémoire d'une personne qui a été très active dans l'organisme et dans le public, monsieur René Raymond.

Le Prix René-Raymond 2016 décerné par le conseil d'administration va à une personne qui, depuis de très nombreuses années, a donné de son temps et de lui-même dans un très grand nombre de tâches au MIELS-Québec. Le CA tient, par ce prix, à souligner son grand dévouement pour l'autofinancement, sous toutes ses formes mais plus particulièrement comme champion vendeur de billets de tirage, profitant de chaque occasion pour sensibiliser les personnes à la réalité du VIH-sida et faire connaître MIELS-Québec. Également, il ne compte pas ses heures lorsqu'il s'agit de trouver les meilleurs prix pour la banque alimentaire pour s'assurer qu'il y ait de tout, au meilleur prix possible.

C'est une brève présentation de ses implications mais vous aurez compris que le Prix René-Raymond 2016 est remis cette année à M. Michel Desgagné

Astrologie

Du 21 juin au 22 juillet: Du 23 juillet au 23 août:



CANCER

Le Cancer est un individu ultra sensible. Il baigne souvent dans la nostalgie du passé et de sa petite enfance notamment. C'est une personne douce, tendre, réceptive, intuitive et affectueuse. Elle a besoin d'être entourée, protégée et sécurisée. Elle est parfois nonchalante et indolente.



LION

Le Lion rayonne de nature, il cherche à dominer sur son milieu et exerce une constante maîtrise de lui-même. Généreux, chaleureux, autoritaire, orgueilleux, exigeant et parfois même intransigeant il se montre exclusif. Il est également très conscient de lui-même.

Recette

Recette de boulette à hamburger

Pour la saison estivale, voici une recette toute simple, mais bien pratique et agréable !

Ingrédients:

- 1 livre de boeuf haché
- 2 c. à soupe de *Bovril* au bœuf
- 1 c. à soupe d'épices a steaks
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de chapelure

Étapes:

1. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients
2. Former des boules avec le mélange, puis les aplatir à la forme désirée.

Astuces:

* Pour ajouter encore plus de goût et de « *fun* » à vos boulettes, vous pouvez ajouter un petit cube de fromage au centre de vos boulettes avant la cuisson.

** Pour vos garnitures, usez de votre créativité! Ajoutez des épinards, des frites, du fromage en grains, des rondelles d'oignon ou encore des oignons caramélisés pour créer un hamburger à votre goût!

Bon BBQ cet été!

Votre cuisinière,

Stéphanie



Groupes de pairs

Bonjour groupe de **FEMMES**

Voici les activités proposées pour les deux prochains mois:

En juillet, nous irons manger au restaurant *La Salsa*, pour découvrir la cuisine salvadorienne!

Quand? :

Mardi le 19 juillet à midi

Où? :

1063, 3e avenue, Limoilou

Coût :

Entre 5\$ et 7\$ tout dépendant le nombre de personnes présentes.



En août, nous irons faire un tour guidé de la ville de Québec à bord d'un autobus à 2 étages !

Places limitées à 9 personnes.

Il est donc important de réserver rapidement.

Coût : 8\$ par personne

Quand? :

Mardi le 2 août sujet à changement selon la température

Heure? : 17h

Où? :

Départ en face du Château Frontenac



Pour confirmation ou pour questions:
Marilyn poste 213

Groupes de pairs

Bonjour chers AVENTURIERS,

Voici nos propositions de sorties pour juillet et août. Aucune date n'a été choisie pour l'instant, tout dépend de la température estivale. Comme à notre habitude, nous privilégions le deuxième jeudi du mois comme journée de sortie. Je vais envoyer un courriel pour confirmer les dates de sorties choisies. Si vous n'avez pas accès à un courriel et que vous désirez participer à une sortie, veuillez me laisser un message pour que je puisse communiquer avec vous. Bienvenue à tous !

Suggestion de sortie pour le mois de juillet : Kayak



Nous avons choisi comme destination le Camp Nautique du lac Beauport pour faire du Kayak.

Le Club Nautique Lac Saint-Charles est l'endroit d'évasion par excellence! Découvrez le Lac-Saint-Charles, deux rivières sinueuses, un chapelet d'îles herbeuses et l'accès au marais du nord. Observez la faune dans son environnement naturel! Nous ferons notre pique-nique sur les lieux.

Coût de l'activité : \$10—Départ du MIELS à 9h30

Suggestion pour le mois d'août : Le Jardin Roger-Van den Hende

Le Jardin botanique Roger-Van den Hende de l'Université Laval présente, sur ses six hectares, près de 4 000 espèces et cultivars regroupés par familles botaniques. Il constitue une collection unique de plantes indigènes du Québec et de plantes ornementales introduites d'Europe, d'Amérique et d'Asie. Nous allons avoir une visite commentées.

Suite à la visite du jardin, nous désirons faire un pique-nique au Parc de la Plage-Jacques-Cartier



**Coût de l'activité : \$5
Départ du MIELS : 9h30
Visite guidée à 10h00**

Je partage avec vous la pensée du mois :

« C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire. » - Gandhi

Nous vous souhaitons un bel été. Au plaisir de vous voir!

Normand Bilodeau poste 113

Vieillesse

PRÉVENTION DES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG CHEZ LES ADULTES ÂGÉS

Bien que la vie avec une ITSS chronique comme le VIH puisse avoir un effet limitatif sur les relations sexuelles en raison des préoccupations liées à la prévention de la retransmission et à la divulgation de l'infection, bon nombre de personnes âgées vivant avec le VIH/sida continuent à être sexuellement actives. Comme l'infection au VIH peut augmenter les risques de contracter une autre ITSS, il est important que les personnes âgées vivant avec le VIH/sida continuent à se protéger des autres infections. Les adultes âgés vivant avec une ITSS chronique jouent aussi un rôle important dans la réduction des risques pour les autres.

Les recherches montrent que les personnes âgées vivant avec le VIH/sida adoptent des stratégies de réduction des risques associés aux relations sexuelles pour se protéger et protéger leurs partenaires, et que les interventions visant à accroître les comportements de réduction des risques au sein de ce groupe peuvent être efficaces. L'engagement concret de cette population, par sa participation à l'élaboration et à la mise en œuvre de politiques et de programmes concernant les ITSS, est vu comme un aspect important des efforts de prévention des ITSS.

DIVULGATION

Les recherches montrent que, dans l'ensemble, les personnes âgées vivant avec le VIH/sida sont moins enclines que les personnes plus jeunes à divulguer leur état de santé à des amis, des partenaires sexuels et des fournisseurs de soins de santé. On estime que près de la moitié d'entre elles n'ont pas divulgué leur état de santé à leurs amis, ce qui diminue leurs occasions de recevoir du soutien social et leurs possibilités de discuter et de mettre en place des options de traitement et des stratégies de réduction des risques de contracter le VIH. Des taux de divulgation plus élevés sont associés à une plus longue durée de vie après le diagnostic, à l'accès aux services liés à l'infection au VIH et à la disponibilité d'un soutien social.

La présence de préoccupations concernant la stigmatisation et la discrimination ainsi que le rejet de la part des amis et des membres de la famille sont des facteurs qui peuvent influencer sur la décision de divulguer son état de santé. Cependant, certaines personnes se sentent responsables à l'égard des plus jeunes générations et voient la divulgation comme une occasion d'éduquer d'autres personnes, ce qui en fait des partenaires clés dans la prévention des ITSS.

+RISQUE ACCRU D'ÉPROUVER D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ

Les progrès réalisés dans les traitements permettent aux personnes atteintes d'ITSS chroniques de vivre plus longtemps. Ainsi, on s'attend maintenant à ce que les personnes vivant avec le VIH/sida aient une espérance de vie relativement normale. De façon analogue à d'autres adultes, ces personnes risquent de souffrir de maladies chroniques associées au vieillissement, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'arthrite, la démence et certains types de cancer. Toutefois, les personnes âgées vivant avec des ITSS sont plus vulnérables à ces affections chroniques que la population en général⁸⁵. Cette vulnérabilité accrue peut être causée par l'infection, par les effets secondaires des médicaments antirétroviraux ou par une combinaison de ces deux facteurs.

Vieillissement

(suite)

Dans le cas de personnes co-infectées par le VIH et le virus de l'hépatite C (VHC), le risque de comorbidités, notamment une maladie du foie, est encore plus élevé que chez les personnes qui sont seulement séropositives pour le VIH. La présence de maladies concomitantes peut également compliquer la prise en charge du VIH et du VHC, et limiter les options de traitement. La question de savoir si les personnes vivant avec le VIH/sida développent ces affections à un plus jeune âge que les personnes non atteintes du VIH fait actuellement l'objet de recherches.

BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE

Pour les personnes atteintes d'ITSS chroniques, le vieillissement peut être difficile tant physiquement que du point de vue psychologique. La réponse des personnes âgées vivant avec le VIH/sida aux traitements antirétroviraux est parfois plus complexe que celles des personnes plus jeunes vivant avec le VIH/sida, en raison d'un plus faible rétablissement du nombre de cellules CD4 en réponse au traitement et à la prise en charge des autres affections liées à l'âge. Ces complications peuvent nécessiter des ajustements fréquents de la dose de médicaments, ce qui peut accroître les probabilités d'effets secondaires indésirables. Ces effets secondaires incluent de la fatigue et de la diarrhée, et peuvent aggraver l'isolement social et réduire l'observance du traitement.

Des études ont montré que les personnes âgées vivant avec le VIH/sida sont beaucoup plus isolées sur le plan social que les plus jeunes, une tendance qui s'accroît avec l'âge. La stigmatisation, la discrimination et la perte d'amis et de réseaux sociaux ont été citées comme causes possibles de l'isolement social vécu par ces personnes. Les personnes âgées vivant avec le VIH/sida connaissent également des niveaux de dépression plus marqués, comparativement à la population en général, et ce fait a été relié à une diminution de l'observance des traitements. En outre, l'incertitude quant à l'avenir et l'imprévisibilité du vieillissement avec le VIH sont des préoccupations courantes et une source d'anxiété.

Les personnes atteintes d'ITSS incluent celles qui ont été infectées à un âge avancé de même que celles qui vieillissent avec l'infection. Le laps de temps pendant lequel ces personnes vivent avec une ITSS chronique comporte des conséquences importantes pour leur vécu et peut avoir une incidence sur leurs besoins en matière d'éducation et de services, sur leur attitude et leur degré d'acceptation du diagnostic, sur le partage de l'information ainsi que sur les diverses questions relatives à la vie avec une ITSS chronique. Les professionnels de la santé et les éducateurs peuvent travailler avec ces personnes pour les aider à définir les enjeux qui les affectent le plus et en apprendre sur leurs divers besoins pour atteindre l'objectif de bien vieillir avec une ITSS chronique.

Vieillissement

LES TESTS DE DÉPISTAGE

En plus de tests de routine pour surveiller votre infection à VIH, votre médecin peut recommander d'autres tests pour surveiller votre santé lorsque vous avancez en âge.

Ces tests comprennent :

- Évaluation de la densité osseuse – La densitométrie osseuse est un examen qui mesure la densité osseuse au niveau de la colonne vertébrale et de la hanche. On recommande de faire cet examen tous les deux ans.
- Test de la glycémie à jeun – Test sanguin de surveillance du diabète. On recommande ce test tous les trois à six mois.
- Test du profil lipidique – Ce test sanguin mesure les taux de cholestérol total, de cholestérol LDL (le « mauvais cholestérol »), de cholestérol HDL (le « bon cholestérol ») et de triglycérides dans le sang. On recommande de passer ce test une ou deux fois par année, selon les facteurs de risque de maladies cardi-ques que vous présentez.
- Test de la fonction rénale – Vu que la fonction rénale ralentit avec l'âge et que certains médicaments anti-VIH sont métabolisés par les reins, on recommande des analyses périodiques de sang et d'urine pour sur-veiller la fonction ré-nale.
- Surveillance de la tension artérielle – Un tensiomètre mesure la force exercée par le sang sur la paroi interne des artères et le risque de développer une maladie cardiaque.
- Dépistage du cancer colorectal – Plusieurs tests per-mettent de déceler un cancer du colon ou du rectum. Ces tests incluent l'analyse des selles, le toucher rectal (le médecin insère un doigt ganté dans le rectum à la recherche d'ano-malies) ou un tube avec une caméra inséré dans le rectum. Votre médecin vous dira à quelle fréquence faire ces tests.

Pour les femmes seulement :

- Test Pap – Le médecin prélève des cellules sur le col de l'utérus; ces cellules sont ensuite examinées au micros-copie. Le test Pap permet de déceler les change-ments au niveau des cellules, lesquels pourraient indiquer la pré-sence d'un cancer ou être précurseurs d'un cancer. On recommande aux femmes séroposi-tives sexuellement actives de subir un test Pap tous les six à douze mois.
- Examen des seins – Pour découvrir des signes pré-curseurs possibles d'un cancer du sein, votre médecin palpera vos seins, mamelons et aisselles à la recherche d'éventuelles bosses ou d'autres anomalies. On re-commande aux femmes de se faire examiner les seins une fois par année, habituellement en même temps que le test Pap.
- Mammographie – Une mammographie utilise des rayons X à faible dose pour examiner chaque sein. Elle permet de déceler divers types de tumeurs et les kystes. On recommande aux femmes de plus de 50 ans d'en faire une tous les deux ans.
- Examen pelvien – Un examen pelvien est un examen physique des organes internes et externes du bassin féminin. L'examen pelvien est en général effectué en même temps que le test Pap, tous les six à douze mois.

Pour les hommes seulement :

- Examen de la prostate – Un toucher rectal annuel est recommandé aux hommes de plus de 40 ans. Votre médecin peut aussi prescrire un test sanguin de l'APS, qui sert à dépister le cancer de la prostate.

*La plupart des informations ci-dessus sont tirées de : CATIE., « Le VIH et le vieillissement. » Livret publié en 2010.
Accessible via www.catie.ca*

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.



Comment faire une demande d'hébergement ?

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

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.****



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

Groupe d'achats

Lundi le 4 juillet et Lundi 1er août 2016 (à confirmer)

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'été:

La banque aura lieu les 18, 19 et 20 juillet
ainsi que le 15, 16 et 17 août.

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*

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

Administration	Poste	Milieu de Vie	Poste
Thérèse Richer , Directrice générale, dgmiels@miels.org	203	Salle communautaire	151
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	Suzanne et Mélissa 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	Édénia Savoie Animatrice à la vie communautaire, intviocomm@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 : France Jolicoeur

*N'hésitez pas à me soumettre vos
commentaires et/ou suggestions.
Merci!*

Date de la prochaine tombée: 5 août 2016



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

Juillet 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 FERMÉ 2	
					Fête du Canada	
3	4 Groupe d'achats	5	6 Moisson	7	8	9
10	11	12	13 Moisson	14	15 Popeye	16
17	18	19	20 Moisson	21	22 Glouton	23
	*** BANQUE ALIMENTAIRE ***					
24	25	26	27 Moisson	28 Dîner communautaire	29 Astérix	30
31						

2 juillet: Journée internationale des cooératives
11 juillet: Journée mondiale de la population



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

Août 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Groupe d'achats	2	3 Moisson	4	5	6
7	8	9	10 Moisson	11	12 Popeye	13
14	15	16	17 Moisson	18	19 Glouton	20
*** BANQUE ALIMENTAIRE ***						
21	22	23	24 Moisson	25 Dîner communautaire	26 Astérix	27
28	29	30	31 Moisson	30		