



SIDUS EXPRESS

ÉDITION OCTOBRE 2014

Mot de la direction...

Mot de la direction 1

Retour sur l'en-can 2

Événement à venir 3

Groupe de pairs 6

Entraide 8

Prévention 10

Vis ta vih 14

Hébergement 18

Marc-Simon

Répertoire 19

Calendrier 20

28 ans plus tard...

Mais oui ! Ça fait maintenant 28 ans que MIELS-Québec soutient les personnes vivant avec le VIH-sida et travaille à la prévention de la transmission du VIH et des autres ITSS.

En 28 ans, les choses ont beaucoup changé, la maladie a changé, les personnes ont changé, les connaissances ont changé. Grâce à l'évolution de la recherche, nous avons le grand privilège d'avoir avec nous des personnes, des « aventuriers », qui ont vécu ces 28 années, des histoires parfois difficiles à mettre en mots, à imaginer, à comprendre.

Tout comme les personnes et la maladie, MIELS-Québec change pour tenter de s'adapter. Certains services ou activités ont disparu, d'autres se sont ajoutés. De nouvelles façons de faire se développent pour soutenir nos membres qui vieillissent ou ont des besoins différents, des personnes qu'on ne voit pas nécessairement à l'organisme, mais ce n'est pas pour autant qu'elles n'ont pas de lien avec nous. Nous travaillons également à rejoindre les jeunes, les travailleurs, les personnes issues de l'immigration puisque cette infection ne discrimine personne.

Une réalité commune transcende ces 28 années; un diagnostic positif au VIH, ce n'est toujours pas une bonne nouvelle. D'une part parce que c'est une maladie qui a un impact important sur la santé de la personne et d'autre part, parce que la stigmatisation demeure un frein à l'épanouissement personnel ou professionnel de plusieurs.

En 2014, on entend de plus en plus parler de guérison...souhaitons que dans 28 ans, le SIDUS n'en parlera plus parce qu'il aura disparu...en même temps que le MIELS-Québec. À quoi pourrait bien servir un organisme VIH-sida si cette maladie n'existe plus ?!

En attendant que ce rêve se réalise, nous poursuivons nos efforts pour améliorer les conditions de vie des PVVIH, informer, sensibiliser, éduquer, soutenir, prévenir. Il est réaliste de penser faire des gains, si nous basons nos actions sur l'implication et la solidarité des bénévoles, des employés et des partenaires.

J'y serai, et vous ?

Thérèse

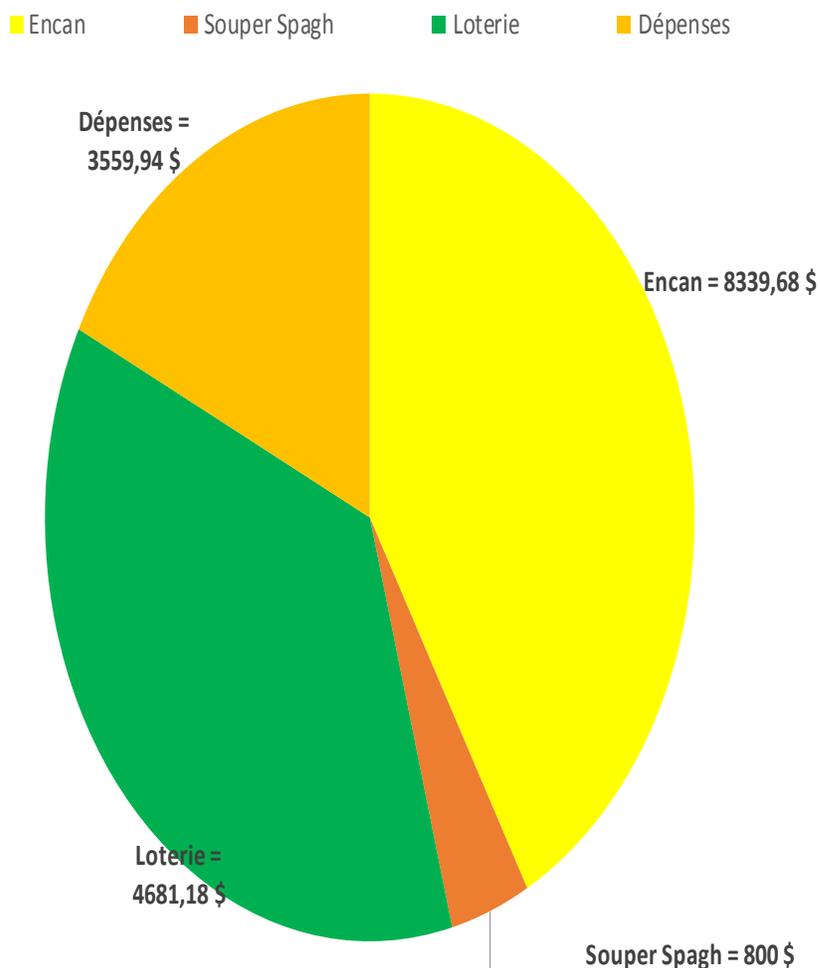


RETOUR SUR L'ENCAN

MONTANT VERSÉ À LA PAMF:

13 020.86\$

Encan 2014



ÉVÉNEMENTS À VENIR

LA 13^{ème} NUIT DES SANS- ABRI

PERSONNE N'EST
À L'ABRI

RELEVEZ LE DÉFI 18/2

**VENDREDI LE
17 OCTOBRE 2014**



VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
La Cité-Limoilou

Activités dès 17h
Place de l'Université du Québec
Coin de la Couronne/Charest
www.raiiq.org

ÉVÉNEMENTS À VENIR

POUR UNE 3E ANNÉE,
BAZAR , HOT-DOG, REPAS



PROGRAMMATION

DIMANCHE 12 OCTOBRE

- BAZAR : 10h à 17h
- BRUNCH 15\$: 11H À 14H
- Vente de hot-dog, contribution volontaire
- Frites: 1\$
- Casino 5\$: 20h à minuit
- Tarot et cartes \$

LUNDI 13 OCTOBRE

- BAZAR: 10H À 17H
- HOT-DOG 1\$
- SOUPER: tourtière du Lac St-Jean et dessert 20\$
- Tirage de prix

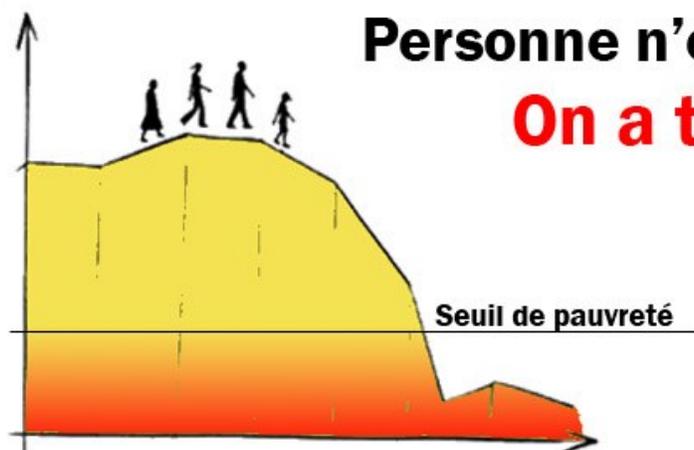
Le succès c'est la participation!

Ouvert aux femmes, hommes et enfants.

Communiquer avec Marilyn au 111 pour vous procurer des cartes pour le souper

TOUS LES PROFITS SERONT REMIS AU MIELS-QUÉBEC!

ÉVÉNEMENTS À VENIR



Personne n'est à l'abri d'une chute !

**On a tous et toutes besoin
de services publics**

17 octobre 2014

**Journée internationale pour
l'élimination de la pauvreté**

Rendez-vous à 16h devant l'Assemblée nationale



**CETTE FOIS-CI,
UN SAMEDI !**

ÇA MARCHE 2014

**MÈNE LE CHANGEMENT
MARCHE AVEC NOUS
POUR LA LUTTE CONTRE LE SIDA**

**LEAD THE
CHANGE
WALK WITH US
FOR THE FIGHT
AGAINST AIDS**

Déroulement de la journée

5h30: Départ de MIELS-Québec en autobus

10h00: Cérémonie d'ouverture

12h30: Fin de la marche

13h30: Départ pour Québec

17h00: Retour à Québec

Pour cette journée spéciale, le déjeuner et le dîner seront offerts à tous. Nous vous invitons à venir accompagnés, amis, cousins, grand-maman, etc!

Pour vous inscrire, contactez Marilyn poste 111,

intviecomm@miels.org

ENTRAIDE

Groupes de pairs

Bonjour chers Aventuriers,

J'aimerais vous souhaiter un bel automne. J'espère que votre saison estivale a été remplie de belles activités.

Suite à vos suggestions, je vous remercie de votre collaboration, c'est vraiment génial de voir votre intérêt à l'organisation de nos sorties.

Chers Aventuriers, vous devez choisir un des lieux dans la liste que vous m'avez si gentiment suggérée. L'activité sera un pique-nique suivi d'une randonnée dans un des lieux suivants. Pour ce faire, vous devez me signifier lequel des lieux suggérés vous favorisez le plus pour notre sortie du mois d'octobre.

1-Moulin Beaumont à Beaumont

2-Ferme Genest pour la cueillette de pommes à St-Nicolas

3-Randonnée pédestre pour voir les belles couleurs de l'automne soit:

- ⇒ Cap tourmente
- ⇒ Parc de la Jacques Cartier
- ⇒ Sentiers du moulin, Lac Beauport
- ⇒ Les Marais du Nord, Lac Delage

Date prévue : jeudi 9 octobre 2014

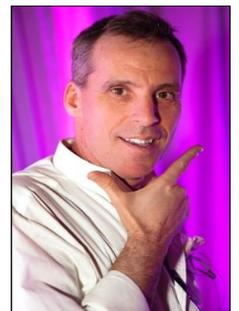
Départ prévu : 10h30 de MIELS-QC / Retour 16h00 au MIELS-QC

Communiquez avec moi pour m'aviser de votre intérêt à participer à ce pique-nique d'automne et surtout me dire lequel des lieux vous intéresse le plus.

Pensée du mois : "En faisant le bonheur des autres, on fait le sien."

Matthieu Ricard

Je vous souhaite un beau mois d'octobre. Joyeux Halloween!



ENTRAIDE

Suite groupes de pairs...

GROUPE DE FEMMES GROUPE DE FEMMES

Sortie aux pommes à la ferme Genest

Quand: **samedi le 4 octobre** ou **lundi le 6 octobre** en après-midi, la majorité l'emportera pour le choix de la journée.

SVP me communiquer votre préférence **au plus tard le 29 septembre**

Marilyn

Poste 111 ou intviecomm@miels.org



GROUPE DE TRAVAILLEURS ☺

Bonjour à tous et à toutes!

Tu as un emploi régulier?

Tu aimerais participer à certaines rencontres ou activités en dehors de tes heures de travail?

J'aimerais connaître tes intérêts et disponibilités pour rendre cela possible!

Je t'invite à un 6 à 8 (de **18h à 20h**) **JEUDI le 18 septembre** dans les locaux de l'organisme pour en discuter.

Pour t'inscrire, m'appeler ou m'écrire par courriel.

Ce serait agréable que ça fonctionne...trouves-tu?

Au plaisir.

Louis-David

Poste 213

intpsycho@miels.org



ENTRAIDE

Projets Alimentaires

Horaire d'automne-hiver:

La banque aura lieu les 20-21-22-23 octobre entre 10h30 et 15h30.

Banque alimentaire

Tarifs pour octobre:

Personne seule : 11\$, 30\$ bons d'achats + 25\$ en denrées

Famille: 13\$, 40\$ bons d'achats + 25\$ en denrées

*Si vous ne pouvez vous présenter,
veuillez communiquer avec Michel au poste 103.*

BIENTÔT DE RETOUR
VENTE DE PÂTÉS AU POULET ET TOURTIÈRES
AU PROFIT DE LA PAMF

Communiquez avec Michel pour réserver vos pâtés au poste 103.



ENTRAIDE

SORTIE AUX QUILLES

Jeudi le 6 novembre

18h00 à 20h00

Centre horizon

801, 4e rue

Invité: 5\$

Une belle soirée en perspective, du plaisir, de belles rencontres, un bon moment à passer en bonne compagnie!



Inscription à Marilyn au poste 111 ou intviecomm@miels.org

PRÉVENTION

MERCI aux bénévoles du MIELS-Québec pour la Fête Arc-en-ciel !!!

Cette année encore, toute l'équipe du MIELS-Québec et ses bénévoles ont fait en sorte de se démarquer par leur dynamisme et de contribuer à la réussite de la Fête Arc-en-ciel de Québec. Nous tenons donc à remercier chaque personne qui s'est impliquée, de près ou de loin, dans ces festivités!

Près de 4000 pochettes, contenant des condoms, du lubrifiant et des informations sur nos services et sur le dépistage ont été préparées par des bénévoles et des employés. Ainsi, près de 10 000 condoms ont été offerts gratuitement aux gens de Québec à travers nos différentes activités de prévention : Le dépistage au bar le Drague, le kiosque du MIELS-Québec et les équipes entourant la mascotte du MIELS.



En plus d'offrir du matériel et des informations sur le sécurisexe, nous avons mis l'accent sur la promotion du dépistage des ITSS et du VIH, entre autres avec la participation des ASHGA. Nous avons donc atteint notre objectif d'augmenter le nombre de dépistages au bar le Drague cette année ! Mais surtout, nous avons pu rencontrer des centaines de personnes afin de les sensibiliser sur la santé sexuelle et sur le VIH.

Nous pouvons être très fiers de notre implication dans cette belle fin de semaine et d'avoir donné un peu de notre « couleur » à cette Fête Arc-en-ciel.

Encore un gros MERCI à tous et on se dit :

À l'année prochaine !

L'équipe de la Prévention.



PRÉVENTION

Bonjour à toute l'équipe du MIELS-Québec.

Je suis très heureuse et enjouée à l'idée d'être votre nouvelle interventante-stagiaire au sein de l'équipe prévention cette année. Je me présente, je m'appelle Noémie Dubois-Comtois, étudiante de 3ème année en Techniques de travail social au cégep de Sainte-Foy.

Dans la vie, je suis une personne authentique et fonceuse. Je suis une personne qui aime être entourée de gens, qui aime s'amuser et rire. Mes valeurs sont simples; l'égalité, le respect et l'honnêteté. On me décrit comme une personne assez extravertie et spontanée. Je serai certainement discrète les premiers jours, mais cela sera de courte durée puisque je m'adapte assez vite et je ne suis pas une personne gênée.

Je suis une fille de région, native de Plessisville au Centre-du-Québec, mais je vit à Québec depuis maintenant 4 ans. Je suis tombée en amour avec cette merveilleuse ville et avec les gens qui y habitent. Par contre, même après 4 ans, on peut facilement reconnaître des expressions de fille de la campagne et ne vous gênez pas pour me taquiner avec ça!

Je suis choyée d'avoir été choisie pour faire mon stage au MIELS-Québec et je suis contente de faire partie de votre merveilleuse équipe cette année. J'ai très hâte de vous rencontrer et ne vous gênez pas pour venir me voir et discuter avec moi.

Au plaisir de se croiser,

Noémie Dubois-Comtois



Bonjour à tous et à toutes. Comme la plupart d'entre vous le savent, je suis de nouveau enceinte! Bien que ce n'était pas prévu pour tout de suite, mon conjoint et moi sommes très contents. Olivier aura donc un petit frère ou une petite sœur à la fin du mois d'avril 2015.

Malheureusement, cette fois-ci, je ne pourrai poursuivre ma grossesse à vos côtés. Au moment où vous lirez ces lignes, je serai déjà partie en retrait préventif depuis quelques semaines. Toutefois, je compte bien venir vous faire quelques petites visites surprises!

Bien que mon retour fût bref, j'ai été très heureuse de vous revoir et de pouvoir jaser avec vous.

Portez-vous bien en mon absence et au plaisir de se revoir bientôt.

Vanessa Fradette

PRÉVENTION



Les ASHGA(S) c'est:

Le projet ASHGA (Ambassadeurs pour une Santé des Hommes Gais Améliorée) est une formation en leadership communautaire ayant comme champs de travail la santé homosexuelle.

La santé homosexuelle est le concept large qui inclut les aspects physiques, psychologiques, sociologiques et émotionnels propres à la communauté gaie. Cette approche globale s'oriente dans un contexte de réduction du risque (comportements sécuritaires) afin de développer les compétences d'agents multiplicateurs (Ambassadeurs) pour la prévention du VIH/ITSS et pour la promotion de la santé.

Recrutement

Les ambassadeurs de la première cohorte en sont maintenant à partager leurs expériences et à former d'autres ambassadeurs. Autrement dit, nous sommes à la recherche d'hommes gais ou bisexuels âgés entre 18 et 34 ans ayant un potentiel en leadership communautaire qui sont à l'aise avec leur orientation sexuelle et qui sont désireux de devenir des agents multiplicateurs pour la promotion d'une santé sexuelle saine et excitante. **Si le projet vous interpelle, n'hésitez pas à communiquer avec moi**, il me fera plaisir d'en discuter avec vous.

Remerciement

Je souhaite remercier et souligner l'excellent travail de Mathieu Bonneau, Andy Pelletier-Laliberté et Louis-René Porlier sans qui le projet ASHGA n'aurait pu être reconduit. Bravo pour le travail accompli et à venir!

Michael St-Gelais
418-649-1720 poste 205
info@prisme.org



PRÉVENTION



PROGRAMME DE RÉFÉRENCE, D'INFORMATION ET DE SOUTIEN MASCULIN ENTRE PAIRS

Les mercredis 19h30 à 21h30

Au centre des loisirs Montcalm,
265 BLV René-Lévesque salle 204

10 septembre 2014
Dix ans de progrès sociaux

8 octobre 2014
Comment faire le deuil
de notre jeunesse

12 novembre 2014
Enfance : Comment faire la paix

10 décembre 2014
Social de Noël

14 janvier 2015
Hygiène dans les relations anales

11 février 2015
Me protéger :
L'art de mettre mes limites

11 mars 2015
Estime de soi :
Trucs pour prendre soins de soi

8 avril 2015
La spiritualité

13 mai 2015
Social de fin d'année

Soirées de discussions pour hommes gais, bisexuels ou en questionnement.
Information auprès de Michael St-Gelais, intervenant du PRISME, au 418-649-1232.

VIS TA VIH



L'exercice et le cerveau

Des chercheurs à l'Université de la Californie à San Diego (UCSD) ont interrogé plus de 300 personnes séropositives au sujet de leur santé générale, leurs comportements et leurs activités, y compris leurs habitudes à l'égard de l'exercice physique. Les participants ont également subi des évaluations exhaustives de leur santé cérébrale. Selon les chercheurs, les participants qui disaient faire de l'exercice avaient 50 % moins de déficiences neurocognitives que les participants qui n'en faisaient pas. Des essais cliniques seront nécessaires à l'avenir pour aider les médecins à déterminer quel niveau d'exercice est nécessaire pour prévenir ou corriger le déclin de la santé cérébrale chez les personnes vivant avec le VIH.

Détails de l'étude

Les chercheurs ont recruté 335 adultes séropositifs ayant le profil moyen suivant pour cette étude :

âge – entre 20 et 79 ans

sexe – 76 % d'hommes, 24 % de femmes

éducation – jusqu'à une année d'études collégiales

prise d'une TAR – 82 %

diagnostic antérieur de sida – 65 %

durée de l'infection au VIH – entre un mois et 28 ans

Dans leur questionnaire, les chercheurs ont précisé que l'exercice était « n'importe quelle activité qui fait battre rapidement le cœur » et ont proposé les exemples suivants aux participants :

course à pied

jogging

entraînement avec poids lourds

cours d'aérobic

VIS TA VIH (suite)

hockey

football

soccer

squash

basketball

ski de fond

judo (et sports semblables)

patin à roues alignées/patinage sur glace

natation vigoureuse

randonnées vigoureuses à vélo sur de longues distances

Les participants ont également subi des évaluations neurocognitives.

En plus d'évaluer l'état de santé des participants et leur consommation de drogues/alcool, les chercheurs ont vérifié si ceux-ci souffraient de troubles de l'humeur. Dans certains cas, les chercheurs ont également évalué les dossiers médicaux pour vérifier les résultats de laboratoire et déterminer si d'autres affections médicales étaient présentes.

L'équipe a exclu de cette étude toute personne ayant des problèmes non liés au VIH qui auraient pu influencer les évaluations neurocognitives. Selon les chercheurs, les problèmes en question incluaient les suivants :

crises de nature épileptique

traumatisme crânien

trouble d'apprentissage

trouble psychotique

consommation actuelle de drogues/alcool

Résultats

Selon les chercheurs, les participants qui affirmaient faire de l'exercice correspondaient au profil suivant :

« [Ils avaient] considérablement plus d'éducation formelle, [étaient moins susceptibles d'avoir reçu un diagnostic de sida], avaient un compte de CD4+ plus élevé, [étaient moins sujets à la dépression] et [avaient un meilleur état de santé physique général]. »

VIS TA VIH (suite)

Résultats — déficience cognitive

Dans l'ensemble, les participants qui n'avaient pas fait d'exercice au cours des trois dernières journées étaient plus susceptibles de présenter une déficience neurocognitive (31 %) que les personnes qui en avaient fait (16 %), soit une proportion qui constitue une différence significative.

Comparaisons plus poussées

Il semble évident que certains des résultats de cette étude ont pu être influencés par des facteurs qui n'ont pas été mesurés ou dont les chercheurs n'ont pas tenu compte lors de leurs comparaisons et calculs. Par exemple, il est possible de s'attendre à ce que des personnes plus scolarisées fassent plus régulièrement de l'exercice; or une telle attente de la part des chercheurs pourrait avoir faussé par inadvertance leur interprétation des résultats. Pour tenter d'atténuer l'impact des préjugés ou facteurs de confusion de ce genre, les chercheurs ont créé des algorithmes complexes qui tenaient compte de certains des enjeux en question. De plus, ils ont analysé un sous-groupe de participants, soit 83 personnes qui faisaient de l'exercice et 83 autres qui n'en faisaient pas. Les membres de ce sous-groupe de 166 personnes se ressemblaient sur les plans de l'éducation, du sexe, de l'ethnie et de l'âge. L'analyse de ces personnes a confirmé que les participants qui disaient ne pas faire d'exercice avaient ce qui suit :

- compte de CD4+ plus faible

- taux plus élevé de dépression au moment de l'évaluation

- risque plus élevé de sida dans le passé

En outre, l'analyse du sous-groupe a révélé que le manque d'exercice demeurait un prédictif significatif d'une baisse de la fonction neurocognitive, et ce, même lorsque les chercheurs tenaient compte de plusieurs facteurs de confusion potentiels.

VIS TA VIH (suite)

Points à retenir

Cette équipe de l'UCSD a mené une étude transversale, ce qui revient en quelque sorte à prendre une photo à un moment particulier dans le temps. Les études de ce genre sont utiles pour repérer des associations, mais elles ne permettent jamais prouver de lien causal. Autrement dit, dans le cas qui nous concerne, aucune étude transversale ne pourrait prouver que le manque d'exercices vigoureux réguliers fait augmenter le risque de déclin neurocognitif. Pour tirer de telles conclusions, il faut mener des études prospectives rigoureusement conçues et dispendieuses afin de pouvoir suivre les participants sur une longue période et comparer différentes interventions (exercice régulier contre absence d'exercice).

Quoi qu'il en soit, les résultats de la présente étude font valoir la pertinence de mener des essais cliniques sur l'exercice afin d'en évaluer l'impact sur la santé cérébrale des personnes séropositives.

—Sean R. Hosein

RÉFÉRENCES :

Trøseid M, Ditlevsen S, Hvid T, et al. Reduced trunk fat and triglycerides after strength training are associated with reduced LPS levels in HIV-infected individuals. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome*. 2014 Jun 1;66(2):e52-4.

Fazeli PL, Woods SP, Heaton RK, et al. An active lifestyle is associated with better neurocognitive functioning in adults living with HIV infection. *Journal of Neurovirology*. 2014 Jun;20(3):233-42.

Mapstone M, Hilton TN, Yang H, et al. Poor aerobic fitness may contribute to cognitive decline in HIV-infected older adults. *Aging and Disease*. 2013 Aug 27;4(6):311-9.

Dufour CA, Marquine MJ, Fazeli PL, et al. Physical exercise is associated with less neurocognitive impairment among HIV-infected adults. *Journal of Neurovirology*. 2013 Oct;19(5):410-7.

HÉBERGEMENT MARC-SIMON

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation;
- Changement de médication (ex: début des antirétroviraux);
- Traitement hépatite C;
- 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 mo-
ments les plus
difficiles 😊*

L'équipe de

l'hébergement Marc-Simon

Nancy Cooper, Coordonnatrice 418-649-1720 poste 222

Édénia Savoie Intervenante et suivi post-hébergement ,
Responsable groupe de jeune

Michèle Blouin et Jérôme Pelletier infirmier (ère) 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 notre infirmière.

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 QUÉBEC	104

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
YVAN FORTIN Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenantes projets jeunesse	204 BRIGADE@
MICHAËL ST-GELAIS Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
VANESSA FRADETTE Intervenante de milieu Lutte à l'itinérance	224 INTMILIEULOGEMENT@
NOÉMIE DUBOIS-COMTOIS Stagiaire	207 STAGEPREVENTION@
Caroline Faucher Projet spécial vieillissement et milieux hébergement	113 CAROLINEFAUCHER@

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN, JÉRÔME PELLETIER Infirmier(ère) communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	213 INTPSYCHO@
MARILYN ROCHETTE Intervenante vie communautaire	111 INTVIECOMM@
SANDRA RODRIGUEZ PAMF (Aide à la médication)	208 ADJDIR@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO- JETS@
STÉPHANIE GAGNON Cuisinière	112 CUISINE@

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

Date de la prochaine tombée : 9 octobre 2014



OCTOBRE 2014

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
			1 MOISSON	2	3	4
5	6	7	8 MOISSON	9 groupe aventuriers	10	11
12 Bazar Club For Hom	13 FERMÉ Bazar Club For Hom	14	15 MOISSON	16	17 Nuit des sans-abri	18
19	20	21	22 MOISSON	23	24	25
BANQUE ALIMENTAIRE						
26	27	28	29 MOISSON	30 Diner Communau- taire	31 HALLOWEEN	