



SIDUS Express



DIRECTION ^{et} ADMINISTRATION

Nous sommes en pleine période d'effervescence, ça bouge de partout. Le printemps, comparativement à toute cette activité dans l'organisme, c'est le calme plat !

Les consultations sur l'avenir du MIELS-Québec sont amorcées depuis quelque temps et j'ai très hâte de vous transmettre les résultats de ce que vous y aurez donné comme idées et commentaires. C'est une occasion extraordinaire de renouer avec les besoins et attentes des membres, pour nous assurer que les actions menées vont dans le sens d'apporter un maximum de soutien aux PVVIH et de mettre toute notre expertise pour contrer la transmission du VIH.

Les défis sont grands mais nous avons, ensemble, ce qu'il faut pour les relever. Quoi que...un soutien financier accru ne serait certainement pas à dédaigner parce que faire toujours plus avec moins, ça a ses limites !

Puisqu'il est question d'argent, profitons de l'occasion pour rappeler que nous sommes en pleine période d'activités d'autofinancement : Soirée Tango sous la présidence d'honneur de Michel Lemieux (2 avril), Cocktail au Voo doo grill avec Mado Lamothe (17 avril), le brunch de l'Hippocampe (1^{er} mai), le tirage et l'Encan au Drague (29 mai). Les profits de toutes ces activités sont versés à la Politique d'aide matérielle et financière.

Dans un autre ordre d'idée, le printemps nous permettra d'amorcer certains travaux extérieurs qu'il n'a pas été possible de réaliser avant le déménagement. Et...qu'est-ce que nous avons hâte de profiter du terrain !

En terminant, l'action, c'est aussi toutes ces personnes qui donnent vie à l'organisme à tous les jours, celles qui passent, celles qui investissent de leur temps et leurs talents pour les autres, celles qui y font carrière bref, vous toutes et tous. Quel plaisir d'être dans l'action avec vous !

Bon printemps !
Thérèse



Dans ce numéro de avril 2011

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LECTEURS	2
ACTIVITÉS	4
PROMOTION DE LA SANTÉ	5
ENTRAIDE	6
PRÉVENTION	—
COORDONNÉES DE MIELS-QUÉBEC	10

Parution: 4e de la 20e année



Gym faciale!

Bonjour, aujourd'hui je partage avec vous de simples exercices qui m'aident à tonifier les muscles de mon visage, garder une peau plus ferme et de détendre mes traits. L'apparence de rides au visage n'est pas très agréable et rappelle sans cesse que les années s'accroissent. Je cherchais donc un moyen simple, peu coûteux et sans intervention médicale pour redonner de la fermeté à mon visage.

Voici ce que j'ai trouvé dans un article signé par Régine Mauconduit en juillet 2002.

A quel âge commencer à pratiquer la gymnastique faciale?

Dès 20 ans, pour repousser de plusieurs années l'apparition des premières rides. Très élastiques, les muscles jeunes sont moins sujets aux traumatismes et ils tireront le plus grand bénéfice de ces exercices quotidiens. Sinon, au début de la trentaine, lorsque les muscles commencent à fondre. Et aussi à 40, 50, 60 ans... car il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

Pour un remodelage en profondeur, il faut compter quelques mois. Mais dès les premiers jours de pratique on sent une réelle détente. A moyen terme, le visage se tonifie, l'expression se réveille, comme rajeunie. Et pour que cela dure? C'est tout au long de la vie qu'il nous faudra nous occuper de notre image, rappelle le docteur Hill-Sylvestre. La gymnastique faciale est au visage ce que la gymnastique corporelle est au corps: un travail progressif sur la silhouette du visage, son galbe et sa tonicité, donc sur son esthétique.

Quelques exercices:

Pour réaliser efficacement les exercices suivants, placez-vous devant un miroir afin de bien visualiser les mouvements et ne pas accentuer les rides. Dos bien droit, respirez calmement et travaillez lentement. Arrêtez en cas de douleur. Répétez les exercices cinq fois de suite. Observez le résultat après chacun d'entre eux. On progresse tous les jours...

1. Tonifier le cou

10 minutes

Face au plafond, ouvrez et fermez la bouche

.Les épaules en arrière, levez le menton jusqu'à mettre en tension la peau du cou, sans plier la nuque et en maintenant le dos droit. Le visage s'oriente vers le plafond.

.Dans cette position, ouvrez et fermez lentement et normalement la bouche en ressentant la tension au niveau du cou. (Vous pouvez poser une main sur les clavicules à la base du cou pour percevoir le travail du muscle.)

2. Lisser le front

par jour

Montez et descendez les sourcils

.Remontez vos cheveux avec vos mains et regardez droit devant vous.

.Abaissez lentement les sourcils, mais sans les rapprocher (clignez les paupières comme quelqu'un de myope qui essaie de voir au loin, pour les aider à descendre).

.Fermez les yeux en tenant toujours le haut du front qui reste lisse.

.Otez la main et laissez monter les sourcils, sans plisser le front.

3. Détendre le regard

Élevez les sourcils

- .Une main sur la tête, placez les doigts à plat en éventail sur le haut du front.
- .Appuyez fort pour éviter la ride du lion (entre les sourcils) pendant l'exercice.
- .Lentement, élevez les deux sourcils. Relâchez aussi lentement.
- .Ôter votre main et observez vos sourcils: leur ligne de base est remontée de quelques millimètres, ce qui a pour effet d'adoucir et de détendre le regard.

4, Tonifier l'ensemble du visage

Prononcez les voyelles

Pour remodeler

A avec un grand rire

- .Ouvrez grand la bouche et prononcez mentalement A
- .Puis souriez lentement pour ouvrir encore plus grand la bouche, tout en accompagnant le mouvement avec les mains pour éviter les plis des joues.
- .Refermez très lentement.

E avec un baiser

- .La tête entre les mains, prononcez le E en avançant les lèvres et en tentant de bien renforcer l'ourlet de la lèvre.
- .Arrêtez-vous avant de creuser les ridules de la lèvre. Les mains tiennent les joues et exercent une résistance.

I avec un sourire

- .La tête entre les mains et toujours le dos bien droit, observez votre sourire au ralenti (n'ouvrez pas la bouche!)
- .Regardez les deux côtés et travaillez lentement sans creuser les triangles de part et d'autre du nez.

O l'air étonné

- .La tête entre les mains, ouvrez grand la bouche et prononcez O en formant un ovale avec les lèvres et en rapprochant le plus possible les commissures de celles-ci.
- .Avancez le plus possible l'ourlet des lèvres.

Don visage

U l'air mécontent

- .Placez la tête légèrement en arrière pour étirer le cou..
- .Montez lentement le menton pour avoir une expression boudeuse et prononcez U.
- .Les lèvres dessinent un U à l'envers, la lèvre supérieure s'avance sans plisser.

Ces exercices donnent des résultats apparents très rapidement et restent aussi longtemps qu'on les pratique. Moi, j'en ai choisi quelques-uns que j'intègre dans ma routine du matin. Dommage que les bonnes résolutions ne durent pas toujours.....

The sky

Adresses internet à consulter:

<http://www.psychologies.com/Beaute/Visage/Soins-du-visage/Articles-et-Dossiers/Gym-faciale-10-minutes-pour-remodeler-son-visage>

<http://www.gralon.net/articles/sante-et-beaute/soin-et-beaute/article-la-gym-du-visage---des-exercices-pour-rester-jeune-1867.htm#des-exercices-adaptes-a-chacun->

Livre: *La Gymnastique faciale : la méthode pour garder un beau visage au naturel* de Catherine Pez.

souper - cinéma

Exceptionnellement, pour les mois d'avril et de mai, le souper-cinéma aura lieu le 3^e mercredi du mois au lieu du jeudi.

Le choix du film n'est pas encore fait car le calendrier des sorties des nouveautés n'est pas sorti.

Nous vous rappelons que cette activité est gratuite, agréable et que la seule chose que nous vous demandons, c'est de vous impliquer un peu au niveau de la préparation et du ramassage.

Vous pouvez vous inscrire dans le cartable des activités ou en me téléphonant au poste 111.

Marie-Aude



MOISSON
QUÉBEC

nombre. Pour ce faire, vous pouvez vous inscrire en communiquant avec Karine au poste 112.

Veuillez noter qu'en participant, vous serez bénévoles pour Moisson Québec, et non pour MIELS-Québec. Il n'y aura aucun signe distinctif de notre organisme.

Bonjour,

Moisson Québec est à la recherche de bénévoles pour sa grande collecte annuelle, les 29 et 30 avril prochain.

Rappelons-nous tout ce que Moisson fait pour nous et tous les avantages dont nous bénéficions grâce à cet organisme.

Marie-Aude

Nous vous invitons à y participer en grand

GRANDE COLLECTE ANNUELLE: 29 ET 30 AVRIL



Groupe de femmes: Souper et soirée discussions

Mesdames, mardi le 19 avril, à 17 h, vous êtes toutes invitées à une soirée de discussion précédée d'un souper.

Le thème de cette rencontre sera : Qu'est-ce que le groupe de femmes de MIELS-Qc m'apporte?
Nous pourrons choisir ensemble d'autres thèmes qui nous intéressent.

Veuillez confirmer votre présence à Sonia au poste 202, avant le vendredi 15 avril.

BONJOUR À TOUS LES MEMBRES, MEMBRES DU CA ET EMPLOYÉS DE MIELS!

Comme vous le savez probablement déjà, je termine mon contrat de travail chez MIELS-Québec le 31 mars 2011. Je ferai donc mon dernier quart de travail mardi le 29 mars et ce sera la dernière occasion pour nous de se voir sur une base régulière!

J'ai apprécié travailler avec vous et également bouger avec ceux qui ont participé aux activités hebdomadaires. À tous ceux là, je vous remercie d'avoir participé! Aux autres ayant la capacité physique de le faire, je vous y encourage fortement même si je ne serai plus là pour vous motiver! C'est super important et ça vous permettra de vivre en santé plus longtemps et d'augmenter votre estime de soi.

J'ai également beaucoup aimé discuter avec vous et faire de grosses activités comme le Village des sports ou les quilles. Peut-être aurons-nous l'occasion de se recroiser dans la magnifique ville de Québec! Je souhaite le meilleur à chacun d'entres-vous!

Au revoir!

Guillaume

Animateur à la promotion de la santé physique



*André Albert
Dominic François
Damien Suzanne
Réjean Danielle
Diane Jeannine
Steeve Claude Luc
Christiane Jean-
Céline Martin
Janic Michel
Guy Louis Jo-
Ghislain Robert
Jacques Jean-Luc
Christiane Jean
Albert Normand
François Mario
Suzanne Sylvain
Danielle Guy Louis
Jeannine Robin
Claude Luc Carol
Christiane Jean-
Céline Martin
Janic Michel*

Cette année, la semaine de l'action bénévole se tiendra du 10 au 16 avril. Comme chaque année, nous profitons de cette semaine spéciale pour remercier chacun d'entre vous qui s'impliquez quotidiennement, mensuellement, joyeusement, ardemment, complètement et patiemment dans l'organisme.

On pourrait dire que sans vous, nous n'y arriverions pas. Mais, nous préférons vous dire qu'avec vous, c'est plus agréable, plus facile et plus vrai!

M **ERCI de vous impliquer.**
ERCI de partager nos journées.
ERCI d'être ceux que vous êtes!

*Normand Jules
Mario Michel
Sylvain Jean
Guy Louis Pierre
Robin Jean
Carol Jacques
Marc Gaetan
Serge André
Daniel Bertrand
Annie Marc
Roland Robert
Luc Pierre
Jacques André
Jules Dominic
Michel, Damien
Jean Réjean
Pierre Diane
Jean Steeve
J a c q u e s
Marc Gaetan
Serge André
Daniel Bertrand*

Guy Louis Jo-Annie Marc Ghislain Robert Roland Robert Jacques Jean-Luc Luc Pierre Christiane Jean Jacques André Albert Normand Jules Dominic François Mario Michel Damien Suzanne Sylvain Jean Réjean Danielle Guy Louis Pierre Diane Jeannine Robin Jean Steeve Claude Luc Carol Jacques Christiane Jean-Marc Gaetan Céline Martin Serge André Janic Michel Daniel Bertrand Guy Louis Jo, etc.



RETOUR SUR LA RENCONTRE DE PRÉPARATION DES ACTIVITÉS

Tel que prévu depuis quelques semaines, nous avons tenu une rencontre de planification des activités de la vie communautaire le mardi 8 mars dernier. Une douzaine de personnes y ont participé et de belles idées ont été proposées. Certaines ont fait l'unanimité, d'autres ont été éliminées, mais toutes ont été prises en considération.

Une partie du groupe se réunira à nouveau pour valider l'ébauche du calendrier annuel des activités et c'est ce qui servira de base à la planification budgétaire à venir.

Nous vous tiendrons au courant des développements et surtout, continuez d'émettre idées et opinions. C'est ce qui fait que votre organisme vous ressemble!

Merci aux abeilles qui travaillent fort pour que ça roule!

Marie-Aude

ASSURANCES COLLECTIVES

SÉROPOSITIVITÉ / SIDA ASSURABILITÉ ...

Bonjour à tous les membres de MIELS-Québec.

Il y a plusieurs choses que vous devez savoir lorsque vous demandez à souscrire une nouvelle assurance ou à augmenter vos garanties :

Il ne faut jamais donner de faux renseignements ou des renseignements incomplets sur votre état de santé dans une proposition d'assurance, sinon vous risquez de

ne jamais toucher aucune indemnité, même si vous avez payé toutes vos primes.

De quels types de protections disposez-vous?

Les protections les plus importants pour les personnes vivant avec le VIH sont les assurances qui offrent les soins médicaux et soins dentaires, invalidité et vie.

Qu'est-ce qu'une assurance collective?

Les régimes collectifs accordent souvent un montant de base d'assurance vie et d'assurance invalidité ou les adhérents sur leur état de santé.

De la date de fin de votre assurance collective vous avez 30 jours pour la transformez en

assurance-vie individuelle.

Faut-il prouver qu'on est en bonne santé pour bénéficier d'une assurance collective? La plupart des régimes n'exigent aucune preuve d'assurabilité de la part des employés/adhérents.

Participation aux frais...D'une police collective.

Les prestations et les modalités d'assurance diffèrent énormément d'une police à l'autre. Toutefois, la plupart des régimes exigent des assurés qu'ils participent aux frais en imposant une franchise et/ou un ticket modérateur, et en plafonnant les remboursements. Voici quelques exemples :

Franchise : Il s'agit du montant que vous devez acquitter avant que l'assurance entre en jeu et vous rembourse quoi que soit. La

franchise est généralement de l'ordre 50\$ par personne, et de 100\$ par famille, par an.

Ticket modérateur : Il s'agit de la quote-part des frais remboursables laissée à la charge de l'assuré. Ainsi, si votre régime rembourse les frais remboursables à 80%, et que vous achetez des médicaments pour 30\$, le ticket modérateur est de 6\$, soit 20% du prix des médicaments (à condition que vous ayez dépassé la franchise prévue).

Qu'est-ce que qu'une assurance individuelle?

Si vous êtes séropositif, vous avez peu de chances d'obtenir une assurance Individuelle, à moins de l'avoir souscrite avant de le devenir.

Au Québec, quelqu'un qui achète pour l'équivalent 963 \$ de médicaments se verra assuré 100% par son assureur.

Qu'est-ce qu'un régime gouvernemental?

Au Québec les gens ont droit à une couverture par des régimes d'assurance de base prévus par la RAMQ (Régie d'assurance maladie du Québec).

On n'a pas besoin de prouver qu'on est en bonne santé pour être assuré par les régimes gouvernementaux, mais il y a d'autres conditions à remplir pour en bénéficier. Les gens qui bénéficient de la

Solidarité Sociale (Aide Sociale) son couvert à 100%. Par contre les personnes qui travaillent devront payer une franchise à tous les mois d'environ 82\$.

Pour toute info RAMQ : 1888-435-7999 ou 418 528-5921.

Benoît Robert, Intervenant
418-649-1720 poste 213

Bonjour,

Je tiens à vous dire qu'il y a quelques semaines, des documents ont été mis à jour concernant le fonctionnement des projets alimentaires. Ces documents existaient déjà mais ils n'avaient pas l'air d'être connus par la plupart des membres.... Dommage. Ces documents contiennent des informations très importantes qui vous concernent et ils sont maintenant affichés pour consultation. Un de ces documents est accroché à côté de la porte de la cuisine et l'autre dans le local de Moisson. De plus dans ce numéro du Sidus, j'en inclus un résumé afin qu'ils soient lus par le plus de gens possible.

En souhaitant, que vous consultiez ces documents et que vous n'hésitez pas à me poser des questions si vous en avez, ça me fera plaisir.

Karine Gagné-Laferrrière

Responsable des projets alimentaires

Politique des projets alimentaires

DISTRIBUTION DE COLIS ALIMENTAIRES (MOISSON -QUÉBEC)

FONCTIONNEMENT DE LA DISTRIBUTION

Chaque semaine, en collaboration avec Moisson-Québec, nous recevons des denrées alimentaires

La personne responsable des projets alimentaires se réserve des aliments qu'elle juge nécessaires à la préparation du dîner ou au milieu de vie. Elle peut choisir également des produits d'entretien ménager et autres produits pour les locaux de MIELS-Québec et ceux de l'hébergement Marc-Simon.



À 10h30, la personne responsable du volet communautaire procède à un tirage au sort qui déterminera l'ordre dans lequel la distribution sera faite.

Les membres qui ont donné leur nom sont fortement invités à demeurer sur place pendant la

période d'attente. La personne désignée pour la distribution des colis va chercher une à une les personnes en attente. Chaque personne inscrite se doit de vérifier sa place dans la liste et se montrer disponible lorsque son tour viendra. Advenant le cas où une personne ne soit pas en vue lorsque vient son tour, elle sera intégrée dans la liste, entre deux personnes, au moment de son retour.

Dans le cas d'un couple séropositif, lorsqu'une seule personne du couple se présente pour la distribution alimentaire, elle doit faire 2 pages et respecter l'ordre dans la liste. Évidemment, elle doit avoir une procuration datée du jour même et signée de la main de son ou sa conjoint/e.

Si quelqu'un vient faire la moisson à la place d'un membre, cette personne doit présenter une procuration signée et datée du jour même. Cette procuration doit être présentée à la responsable des projets alimentaires ou à la personne responsable de la vie communautaire.

Les personnes désireuses de faire la moisson et qui ne peuvent se présenter pour le tirage pour

une raison valable doivent prendre entente avec la personne responsable de la vie communautaire avant 10h, le matin de Moisson. Les seules raisons qui soient considérées valables sont un rendez-vous médical le jour même ou un état de santé qui empêche le membre de se présenter à l'organisme. La personne est responsable du transport des denrées jusque chez elle.

REPAS DU MIDI

Règle de fonctionnement :

Tous les membres PVVIH peuvent bénéficier du repas du midi. Une contribution volontaire est souhaitée.

Les bénévoles (personnes séronégatives) ont droit à un repas s'ils font du bénévolat le jour même. Dans le cas contraire, ils devront payer une contribution. Voir les tarifs plus loin dans l'article.

Une contribution obligatoire est demandée à toutes personnes n'étant pas membres de l'organisme (visiteurs, enfants, accompagnateurs ou toute

(Suite page 9)

personne préalablement autorisée qui vient chercher un service pour un membre). Voir les tarifs plus loin dans l'article.

Il est à noter qu'aucune réservation n'est acceptée.

TARIF POUR CHACUN DES SERVICES ALIMENTAIRES:

Repas du midi:

Les personnes séronégatives (employés, visiteurs, accompagnateurs ou toute personne préalablement autorisée qui vient chercher un service pour un membre) doivent

obligatoirement payer une contribution de trois dollars (3\$) pour un repas.

Cuisine collective:

MIELS attribue un montant de 10\$ par personne pour chaque groupe de cuisine collective.

Banque alimentaire :

Pour une personne seule :

Pour des frais de 8\$ (ce qui représente 1/5 du coût total), le membre reçoit 20 \$ en denrées alimentaires et 20 \$ en bon d'achats. À sa convenance (choix personnel ou médical), celui-ci peut choisir 30\$ en denrée et 10\$

en bon d'achat.

Pour une personne avec un enfant et plus :

Pour des frais de 10\$ (ce qui représente 1/5 du coût total), le membre reçoit 20\$ en denrées alimentaires et 30\$ en bons d'achats. À sa convenance (choix personnel ou médical), celui-ci peut choisir 30\$ en denrée et 20\$ en bon d'achat.

Changement de saison (selon disponibilités budgétaires):

Un bon d'achat supplémentaire de 10\$ pour tous au coût de 2\$.

DANSER ET MANGER au profit de la PAMF de MIELS-Québec

SOIRÉE TANGO

Quand ? Samedi le 2 avril 2011 à partir de 17h15
Quoi ? Cocktail dînatoire, danse, démonstration, initiation, encan d'objets rouges...sous la présidence d'honneur de M. Michel Lemieux
Où ? Chapelle de l'Amérique française
Combien ? 50 \$ par personne (reçu de charité 20 \$)

Brunch de l'Hippocampe

Quand ? Dimanche le 1^{er} mai 2011, de 10h à 15h
Quoi ? Brunch délicieux en bonne compagnie
Où ? Au restaurant Les Frères de la Côte, 1190 rue St-Jean
Combien ? 25 \$ par personne

TIRAGE

Quand ? Vente de billets (5000) jusqu'au 29 mai 2011
Quoi ? Trois prix à gagner : crédit voyage de 1500\$, un téléviseur ACL de 900\$ et 500\$ en argent

Où ? Le tirage aura lieu le soir de l'Encan au Drague, le 29 mai 2011
Combien ? 1 billet pour 2 \$, 3 billets pour 5 \$....une aubaine !

ENCAN AU DRAGUE

Quand ? Dimanche le 29 mai 2011, de 14h à 22h
Quoi ? Encan d'objets et forfaits pour tous les goûts, hot dog, spectacles, etc.
Où ? Au Drague, à l'extérieur en après-midi et à l'intérieur en soirée
Combien ? Hummm ... à vous de voir !

Les personnes qui souhaitent se procurer des billets pour l'une ou l'autre des activités peuvent s'adresser à Martin, Roland ou Robert. Vous pouvez également contacter Sandra, adjointe administrative, au (418) 649-1720 poste 208.

Celles et ceux qui souhaitent vendre des billets s'adressent également aux mêmes personnes. Les profits seront au rendez-vous pour la PAMF à condition que nous soyons plusieurs à collaborer. Merci à l'avance.



M I E L S - Q U É B E C

**Mouvement d'information
et d'entraide dans la lutte
contre le VIH-Sida**
625, Avenue Chouinard
Québec, Québec, G1S 3E3

Tél. : 418 649-1720
Télec. : 418 649-1256
Internet : WWW.MIELS.ORG
@ : ... @MIELS.ORG

COMITÉ PERMANENT (CPPVVIH)

**COMITÉ PERMANENT DE PERSONNES
VIVANT AVEC LE VIH**

Poste 114
@ : cppvvih@miels.org

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ Adjointe administrative	208 ADJDIR@

Hébergement communautaire	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice SECTEUR HÉBERGEMENT (RÉSIDENTE CHOUINARD)	221 AMS@
MICHELLE BLOUIN Infirmière communautaire	221 ou 102

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

Sidus Express	Prénoms
CUEILLETTE DES TEXTES	MARIE-AUDE
CORRECTION DES TEXTES	LUCIE
CALENDRIER DES ACTIVITÉS	DANIELLE
GRAPHIE ET MISE EN PAGE	DIANE

DATE DE TOMBÉE : 8 MARS 2011

Entraide	poste et courriel
MESSAGE D'ACCUEIL	150
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
BENOÎT ROBERT Intervenant psychosocial	213 INTPSYCHO@
MARIE-AUDE RENÉ Animatrice VIE COMMUNAUTAIRE	111 INTVIECOMM@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
--- Animateur Activités physiques	113 PROMOSANTE@

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
PIER-LUC CHOUINARD Coordonnateur (EN REMPLACEMENT TEMPORAIRE)	209 PREVENTION@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant PROJETS JEUNESSE + LATEX MUR À MUR	204 BRIGADE@
PIER-LUC CHOUINARD Intervenant PRISME + LATEX MUR À MUR	205 INFO@PRISME.ORG
Kathy Dubé Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@