MIELS-QUÉBEC

SIDUS Express

DIRECTION et ADMINISTRATION

Vie démocratique

Pour les organismes communautaires tels que MIELS-Québec, chaque printemps ramène avec lui la période des rapports, bilans et autres reddition de comptes. Bien sûr, ça représente une charge de travail pour l'extraordinaire équipe d'employés mais surtout, ça permet de voir toutes les réalisations de l'année et 2010-2011 qui a été bien remplie, c'est le moins qu'on puisse dire. Ces réalisations sont celles de **toutes** les personnes impliquées au MIELS-Québec.

Pour les membres, c'est donc l'occasion de prendre connaissance du bilan des activités et du rapport financier, de se prononcer sur les perspectives d'avenir et de nommer les personnes qui vont les représenter au sein du Conseil d'administration.

Cette occasion en or, c'est l'assemblée générale annuelle des membres ! C'est également dans le cadre de cette rencontre que vous pourrez prendre connaissance du travail de planification stratégique réalisé jusqu'à présent et vous prononcer sur les priorités des prochaines années.

Vous avez reçu ou recevrez votre avis de convocation pour l'AGA du 8 juin 2011, nous espérons vous y voir en grand nombre.

Je profite de l'occasion pour remercier très chaleureusement quatre des membres du Conseil d'administration dont les mandats viennent à échéance : Louis Poussard, Guy Gagnon, Serge Robitaille et notre excellent président, Martin Masson. Je ne saurais exprimer en quelques mots tout le support dont j'ai pu bénéficier de leur part depuis mon arrivée en poste. Je me considère privilégiée d'avoir pu faire mes classes au sein du MIELS-Québec à leur côté et je me console en pensant que nous retravaillerons ensemble à court terme. Merci !

Donc, le 8 juin 2011, c'est un rendez-vous !

Thérèse

Ce numéro de juin 2011:

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LECTEURS	2
ENTRAIDE	3
ACTIVITÉS	7
PRÉVENTION	8
COORDONNÉES DE MIELS-QUÉBEC	10

Parution: 5e de la 20e année

Le Bonheur

Le bonheur ne dépend pas de ce qui se passe autour de nous, mais bien de ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes.

Le bonheur se mesure par l'esprit avec lequel nous affrontons les problèmes de la vie.

Le bonheur est une question de courage.

C'est si facile de se sentir déprimé et désespéré.

Le bonheur est un état d'âme; nous sommes heureux dans la mesure où nous décidons de l'être.

Le bonheur ne consiste pas à faire toujours ce que nous aimons, mais bien à aimer ce que nous faisons.

Le bonheur naît lorsque nous mettons notre cœur à l'ouvrage et le faisons avec allégresse et enthousiasme.

Le bonheur n'a pas de recette… chacun le cuisine et l'assaisonne selon sa propre méditation.

Le bonheur n'est pas une auberge au long du chemin, sinon une façon de cheminer au long de la vie.

Écouter…

Écouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un… C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps :

Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là… Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à... elle-même, c'est d'être écoutée par une autre!

Écouter, c'est commencer par se taire… Avez-vous remarqué comment les "dialogues" sont remplis d'expression du genre :
"C'est comme moi quand…" ou bien "Ça me rappelle ce qui m'est arrivé…" Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi. Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif (…).

Écouter, c'est vraiment laisser tomber tout ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami: marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir avec lui, pour rien, pour lui.

Écouter, ce n'est pas de chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas de donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.
Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné: de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

Apprendre à écouter quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile que nous puissions faire pour nous libérer de nos propres détresses… C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses.

À celui qui sait écouter, est donné de ne plus vivre à la surface : il communie à la vibration intérieure de tout vivant...♥♥♥

Texte tiré de : Vivons le moment présent
www.facebook.com/pages/Vivons-le-moment-pr%C3%A9sent/153443714678619>

RENOUVELLEMENT DE VOTRE MEMBERSHIP (2011)

Date limite : Vendredi, 17 juin 2011

ATTENTION :

Pour exercer votre droit de vote à l'AGA qui aura lieu le 8 juin 2011, vous devrez avoir renouvelé votre membership.

Si vous utilisez les services du MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire, PAMF), vous devrez respecter la date limite sans quoi le service pourrait vous être refusé. La raison est fort simple, nous devons nous assurer que ceux qui utilisent ces services y ont réellement droit!

Que devez-vous faire pour votre renouvellement cette année?

Payer une cotisation minimale de 5$ (1$ pour les personnes sans-emploi ou les étudiants);

Nous informer de tous changements de coordonnées (adresse, téléphone);

Si vous utilisez les services du MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire, PAMF), vous devez présenter une preuve de revenu (carte de réclamation de l'aide sociale ou avis de cotisation 2010).

Prenez note qu'il est possible de nous faire parvenir votre preuve de revenu par télécopieur au 418-649-1256 (à l'attention de Sonia)

Vous pouvez faire votre renouvellement de membership en personne, auprès de Sonia, Benoit ou Marie-Aude.

Vous pouvez également compléter le coupon suivant, nous le faire parvenir avec une copie de votre preuve de revenu et votre cotisation de membre.

Merci de votre collaboration et bonne journée!

Sonia

Nom :	**Prénom :**
Adresse :	
Ville :	**Code postal :**
Téléphone :	**Autre Tél. :**
Courriel :	
Peut-on laisser un message sur un répondeur? Question de confidentialité? □ **Oui** □ **Non**	

Bonjour à tous,

Je vous entretiendrai sur un sujet qui me touche particulièrement : la santé mentale !

Dans notre société nord-américaine, une personne sur cinq vivra une problématique de santé mentale dans sa vie. Nous connaissons sûrement une personne près de nous qui en a souffert ou qui en est touchée. J'ai eu envie de partager avec vous les résultats de quelques recherches que j'ai faites sur Internet. Ce qui suit est inspiré du site de Santé et services sociaux Québec : www.msss.gouv.qc.ca . De plus, dans le Vis-ta-VIH de ce mois-ci, vous trouverez un extrait du livre « *Vivre avec une personne qui souffre d'un trouble de santé mentale* » d'Yves Bélanger et Denis Gagné.

Sortir du garde-robe demande beaucoup de courage, mais j'ai la conviction que plus nous serons nombreux à nous afficher ouvertement, plus la population révisera ses préjugés envers la maladie mentale.

Vivre les préjugés : S'aider, aider un proche ou j'ai besoin d'aide.

« Une dépression, ça peut arriver dans une vie. C'est une maladie. »

Quand on est triste sans raison il y a quelque chose qui cloche ? Un mal de l'âme….

Restaurer une identité : Le processus qui permet à l'individu malade de développer ou de restaurer une identité positive et riche de sens malgré la condition qui l'afflige, puis de reconstruire sa vie en dépit des limites imposées par son état s'appelle le rétablissement.

> « *Le silence de ceux d'entre nous qui se rétablissement complètement renforce les préjugés existants*. »Freese 1997 »

Plusieurs variables influencent la santé mentale : des facteurs personnels (expériences vécues durant l'enfance, estime de soi), des facteurs génétiques et héréditaires ainsi que certaines habitudes de vie, l'environnement, tant physique (lieu de résidence, quartier), que social (liens avec la famille et la communauté) et économique (les conditions de vie).

Pour maintenir de bonnes habitudes de vie nous avons intérêt à bien manger, faire de l'exercice, dormir suffisamment, profiter des relations positives avec les amis et la famille, découvrir des activités de loisir qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner, et découvrir des stratégies pour faire face au stress. Dans les moments difficiles (deuil, perte d'emploi, séparation, etc.) il est bien de demander du soutien auprès des proches ou l'aide d'un organisme.

Ressources utiles :

La Boussole	523-1502	
Océan ligne	522-3283	522-3352
Clinique Faubourg	648-6166	
P.E.C.H.	523-2820	
(Crise, Soutien, Logement)		
Centre de Crise	688-4240	
Centre de prévention du suicide	683-4588	

Benoît Robert
Intervenant psychosocial

VIE COMMUNAUTAIRE

Le printemps me fait du bien. Il NOUS fait du bien! Depuis quelques semaines, le milieu de vie du MIELS-Québec est plus animé, les sourires sont plus grands, les éclats de rires plus nombreux...

Quel plaisir de vous voir prendre possession de votre espace, de vous voir découvrir notre nouvel environnement sans son couvert blanc (gris) de l'hiver. Quel bonheur de vous voir anticiper l'été qui arrive dans notre belle cour... J'aime bien vous voir vivre le moment présent : chercher les outils pour nettoyer le terrain, déplacer les chaises sur la terrasse pour profiter du soleil au maximum, vous émerveiller devant la vie qui s'éveille sous nos yeux.

L'été sera bien rempli. Gardez l'œil sur vos calendriers pour être au courant des activités qui arrivent. Soyez attentifs afin de ne rien manquer! Aussi, prenez note que le prochain Sidus couvrira les mois de juillet et d'août. Il sera donc bien rempli...
Que les mois qui viennent vous soient doux et chauds!

Marie-Aude
Animatrice à la vie communautaire

Rappel et description des activités à venir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Grande confé-rence	15 **10h** Brunch animé **17h** Pique-nique et sortie au FUN PUTT VANIER	16 **17h** Souper-cinéma	17
20	21	22	23 **12h** BBQ et party de la St-Jean	24
27	28	29	30 **12h** Diner commu-nautaire	

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de Marie-Aude ou dans le cartable des activités qui est au Salon Hospitalité

BRUNCH ANIMÉ

La prévention positive est-elle importante? C'est une stratégie visant la réduction transmission du VIH et c'est ce dont nous parlerons au brunch animé du 15 juin prochain. Merci de vous inscrire dans le cartable des activités ou en me téléphonant au poste 213.

PIQUE-NIQUE ET SORTIE AU FUN PUTT VANIER

Le mercredi 15 juin prochain, nous nous rejoindrons au MIELS pour un petit pique-nique sur la terrasse avant de quitter pour se rendre au Fun putt Vanier, sur le boulevard Hamel, pour un 18 trous complètement délirant. Venez mettre à l'épreuve vos habiletés et votre sens de l'humour!

Rendez-vous au MIELS à 16h30 pour le pique-nique. Le transport se fera en autobus ou en voiture, selon le nombre de personnes inscrites. Une contribution de 5$ vous est demandée et l'inscription est obligatoire avant le 13 juin.

Souper-Cinéma

Rendez-vous dans nos locaux pour le super cinéma-maison qui est toujours précédé d'un délicieux et copieux repas. Inscrivez-vous auprès de Marie-Aude ou dans le cartable des activités afin que l'on puisse prévoir assez de bouffe pour tout le monde!

BQ et party de la St-Jean

Le 23 juin au midi, avant le long weekend et les vacances, venez souligner la St-Jean avec nous. Au menu : hot-dogs et hamburger sur le grill, musique québécoise et ambiance de fête!

SUBSTITUT DE REPAS

Plusieurs d'entre vous boivent souvent de l'Ensure ce qui est une très bonne alternative au lieu de ne rien consommer du tout. Les coûts de l'Ensure ou de d'autre produit du genre peuvent souvent être exorbitants pour les petits budgets. Par conséquent, je vous suggère une recette qui semble rassasiante, économique et qui se fait en un tour de main parce qu'elle contient des ingrédients qu'on a habituellement chez soi ou qu'on reçoit souvent dans la moisson.

Ingrédients :

500 mL (2 tasses) de riz soufflé
30mL (2 c. à soupe) de beurre d'arachide
15 mL (1 c. à soupe) de miel
3 cubes de glace
500mL (2 tasses de lait)
1 banane tranchée

Méthode : Bien mélanger tous les ingrédients au mélangeur électrique.

Bonne dégustation !!!

Il y aura d'autre recettes de ce genre dans les prochains SIDUS.

Les Ateliers de la Promotion de la santé

Au début de l'année, un appel à tous a été fait afin de connaître vos intérêts pour différentes activités de la promtion de la santé.

C'est à partir de la liste de vos idées que les membres du comité permanent ont choisi les 12 ateliers qui auront lieu entre avril 2011 et mars 2012.

Ces ateliers seront toujours annoncés dans le Sidus et notés au calendrier. Cependant, nous avons pensé qu'il serait intéressant de vous les faire connaître dès maintenant.

Voici donc ces ateliers à venir et les mois durant lesquels ils auront lieu. Veuillez noter que nous ne sommes jamais à l'abri du changement et qu'il se pourrait, par conséquent, que les dates changent.

Avril : Relaxation et réflexologie
Mai : Prévention PVVIH - Sécurisexe, couples sérodiscordants, pratiques à risque
Juin : Premiers soins, s'outiller pour réagir
Juillet : aucun atelier
Août : Initiation au Taichi
Septembre : Atelier de CATIE (thème à déterminer)
Octobre : 1-Les produits naturels et les huiles essentielles (utilisation et contre-indications)
2- Fibromyalgie, arthrite, arthrose, rhumatisme... Démêler le tout et contrôler la douleur.
Novembre : L'expression par l'art
Décembre : Le VIH dans le monde (informations et témoignages)
Janvier : Prévention PVVIH - Dévoilement et non-dévoilement
Février : Prévention PVVIH - Dédramatiser la sexualité, les tabous, l'autosatisfaction
Mars : L'alimentation équilibrée

G R O U P E D E F E M M E S

RAPPEL - LIAISON POSITIVE

Il est à noter qu'il reste des places pour la JOURNÉE LIAISON POSITIVE 2011 organisée par le comité PASF (Projet Action Sida Femmes).

QUAND : Samedi11 juin

ENDROIT : à Montréal

AU PROGRAMME :

Témoignages, souper, Mention femmes d'honneur, soirée Gala.

CONTRIBUTION DEMANDÉE: 10$ par personne

PLACES LIMITÉES

Réservez en contactant Sonia à MIELS (#202), avant le vendredi 3 juin.

NOUVELLE DE DERNIÈRE HEURE—NOUVELLE DE DERNIÈRE HEURE—NOUVELLE DE DERNIÈRE HEURE—

Grande conférence: Le dévoilement et le non-dévoilement

Le 14 juin dans les locaux du MIELS. L'heure et les autres informations supplémentaires vous seront communiquées sous peu. Veuillez vous inscrire auprès de Sonia au poste 202.

*Réservé uniquement aux personnes atteintes

Les services de la prévention

Latex mur à mur

Ce projet rend accessible l'utilisation du condom et l'information sur le VIH et les autres ITSS (*infections transmissibles sexuellement et par le sang*) dans les commerces gais de la région de Québec. Par des campagnes de sensibilisation et de mobilisation, nous rejoignons les hommes ayant des relations affectives et sexuelles avec d'autres hommes (HARASAH). Une extension de ce projet est aussi réalisée en période estivale par le **« Projet Parcs ».**

Phénix

Les ateliers Phénix s'adressent à des hommes gais et bisexuels âgés de 18 ans et plus qui désirent intégrer dans leur sexualité des stratégies sécuritaires sans pour autant compromettre leur plaisir.

PRISME – ***Programme de référence, d'information et de soutien masculin entre pairs***

Ce programme offre un service gratuit et confidentiel d'écoute, de référence et d'accompagnement individuel entre pairs ainsi que des soirées de discussion. Il s'adresse aux hommes de 25 ans et plus qui ont des interrogations ou qui éprouvent des difficultés en lien avec leur orientation sexuelle ou leurs comportements sexuels.

Brigade caoutchouc et Le BOSS - *Blitz Officiel du Sexe Sécuritaire*

Ce projet original forme des équipes d'étudiants dans les établissements scolaires. Ces jeunes reçoivent une formation de base sur le VIH/sida, les ITSS et sur les comportements à risque. Par la suite, les équipes donnent de l'information et distribuent des condoms auprès de leurs pairs. La supervision d'un adulte permet le suivi du projet.

Le projet « Le BOSS » Blitz Officiel du Sexe Sécuritaire permet à des comités aviseurs de professionnels et de jeunes de réviser l'ensemble de nos stratégies de prévention jeunesse, de développer un guide pédagogique pour les intervenants scolaires ou jeunesses et d'élaborer un visuel qui permettra aux jeunes de s'approprier les messages de prévention en s'affichant auprès de leurs pairs comme étant sensibilisés et soucieux en matière de sexualité sécuritaire.

Les services de la prévention (suite)

Atelier de prévention (SIDA-101)

Adapté à la réalité du milieu, un atelier de sensibilisation dynamique sur le VIH-sida et les autres ITSS est proposé. Cette activité pédagogique peut également être suivie d'un témoignage d'une personne vivant avec le VIH.

Équipe de témoignants

Le témoignage d'une personne vivant avec le VIH-sida (PVVIH) peut être organisé dans le cadre d'activités de prévention. Il donne l'occasion à l'auditoire de démystifier la séropositivité (VIH+) et d'en apprendre davantage sur ce que vivent les personnes séropositives.

Interventions de milieu

L'intervenant de milieu est en mesure d'assurer une présence auprès des organismes qui animent des milieux de vie ou des activités de groupe. Il peut collaborer à l'animation d'activités de prévention ou répondre aux besoins exprimés par des individus en fournissant de l'information, des références ou un accompagnement vers les ressources.

Dépistage des ITSS et vaccination

En collaboration avec des infirmierEREs du SIDEP, l'équipe de la prévention offre un service d'information et d'accès au dépistage dans les commerces et les activités de la communauté gaie de Québec.

Un service de dépistage rapide du VIH est également disponible dans les locaux du MIELS-Québec sur rendez-vous. En plus de l'accès au dépistage, l'intervenant social est en mesure de proposer des ressources et des références qui pourront aider les personnes qui souhaitent modifier leurs comportements pour adopter des pratiques sécuritaires.

Ligne SIDA-aide

Les intervenants de l'équipe de la Prévention et du secteur de l'Entraide sont disponibles pour répondre aux appels logés sur la ligne SIDA-aide (418-649-0788). Ils sont en mesure de répondre aux questions concernant les niveaux de risque de transmission du VIH et des autres ITSS pour différentes pratiques, les symptômes, le dépistage ou les références vers d'autres services.

Groupe d'achat de condoms

En collaboration avec l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, MIELS–Québec propose son groupe d'achat de condoms afin de permettre aux organisations de commander à un coût très avantageux des condoms de toutes sortes. Le groupe d'achat de condoms s'adresse aux organisations œuvrant dans les domaines de l'éducation, de la santé et des services sociaux.

Confection de rubans

Une équipe de membres et de bénévoles de l'organisme confectionnent annuellement près de 25 000 rubans rouges. Ces rubans sont alors distribués lors d'événements tels que la *Journée mondiale de lutte contre le VIH-sida* et les campagnes de prévention.

Les COORDONNÉES de MIELS-QUÉBEC

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

COMITÉ PERMANENT (CPPVVIH)

Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	**Poste 114** **@ : cpvvih@miels.org**

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

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice HÉBERGEMENT Marc-Simon	222 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	MARIE-AUDE
CALENDRIER DES ACTIVITÉS	DANIELLE
GRAPHIE ET MISE EN PAGE	DIANE

Entraide	poste et courriel
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@

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@
SAMUEL FORTIER (en remplacement temporaire) *PRISME +* *LATEX MUR À MUR*	205 INFO @PRISME.ORG
Kathy Dubé Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@

DATE DE TOMBÉE : 10 JUIN 2011