



# SIDUS Express



DIRECTION <sup>et</sup> ADMINISTRATION

..... **EN ROUTE VERS 2016** .....

..... **EN ROUTE VERS 2016** .....

Dans les parutions précédentes, il a été question de la planification stratégique, cet exercice qui consiste à faire un bilan des réalisations des dernières années, à dresser un portrait du contexte pour arriver à établir des orientations et priorités pour les prochaines années.

Un peu plus de 30 personnes (membres, bénévoles et employés) ont pris le temps d'échanger ensemble sur ces thèmes et ont dressé quelques constats. Par exemple, on note que MIELS-Québec est encore peu connu ou alors perçu de façon négative puisque beaucoup de personnes refusent d'être identifiées à l'organisme.

On note également que la diversité des personnes qui fréquentent la ressource n'est pas toujours facile à vivre mais que globalement, c'est très positif.

D'autres éléments ressortent également : l'entraide entre pairs, la forte implication bénévole, la capacité de l'organisme à s'adapter, les ressources compétentes, la capacité d'autofinancement pour la PAMF, l'accueil inconditionnel, la réponse large aux besoins, etc. Toutefois, d'autres aspects moins positifs sont à prendre à compte : le vieillissement des PVVIH, la judiciarisation de la transmission du VIH, le manque de ressources humaines et financières, les liens difficiles avec le réseau de la santé, la hausse des ITSS, etc.

On peut penser qu'à la lumière de ces constats, MIELS-Québec devra mettre de l'énergie à mieux se faire connaître afin de rejoindre les PVVIH de la région de Québec mais également, pour faire passer son important message de prévention.

Le comité « planification stratégique » est à l'œuvre afin de préparer une proposition de priorités pour les années à venir. Cette proposition sera soumise aux membres dans le cadre de l'assemblée générale qui se tiendra le mercredi 8 juin 2011.

Si vous avez des questions, des commentaires ou des idées en lien avec le futur plan d'action MIELS-Québec, n'hésitez pas à venir m'en parler. Les défis sont grands et plus nous serons à tenter de les relever, plus nous pourrons espérer y arriver.



Ce numéro de mai 2011:

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
COIN DES LECTEURS	2
ACTIVITÉS	5
PROMOTION DE LA SANTÉ	—
ENTRAIDE	6
PRÉVENTION	9
COORDONNÉES DE MIELS-QUÉBEC	10

Parution: 5e de la 20e année



## **LES PETITES CHOSES**

*Ce sont les petites choses de rien du tout  
Qui aident à prendre la vie par le bon bout.*

*Une main tendue, un bonjour accueillant,  
Et déjà, tout nous apparaît différent.  
Un sourire, une simple plaisanterie,  
Et voilà chassés les petits ennuis.*

*Tout peut concourir au bonheur  
Quand on se laisse guider par son cœur.  
Les journaux nous en mettent plein la vue  
D'exploits mirobolants et de records battus.  
Mais même si les plus beaux palmarès  
Font vivre la grande presse.*

*Tout cela n'est presque rien  
Comparé aux gestes quotidiens  
Qu'on accomplit avec amour  
Et qu'on répète jour après jour*

*Oui, les moindres petites choses  
Les moindres gestes que l'on pose,  
Même le sourire dans les difficultés  
Tout a valeur d'éternité*

*Il faut saisir chaque instant qui passe  
Car ce sont des moments de grâce.  
C'est ainsi que la vie continue  
Et vaut la peine d'être vécue.*



### **Proposition d'une image référence**



Nous avons reçu ce logo pour l'hébergement Marc-Simon pour mieux situer les messages originaux de nos résidents dans le SIDUS. Avez-vous des suggestions?

## **NOUVELLES BÉNÉVOLES AU 2ième**

*Deux nouvelles bénévoles sont arrivées au début du mois d'avril. Je suis l'une d'elles. Je voudrais vous parler de celle avec qui je « travaille ». Je la trouve pas mal spéciale.*

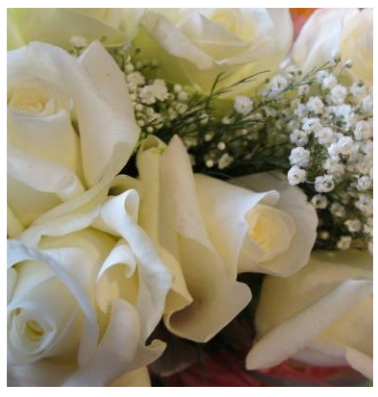
*D'abord, elle s'exprime pas clairement. Elle est aussi facilement distraite. Quand on lui parle, elle nous écoute avec attention, mais sa concentration est de*

*courte durée (elle est peut-être du genre tactile ou visuelle.) Si on lui parle pas, elle reste près du bureau des intervenantes.*

*À l'heure du midi, elle est souvent la première à la table même si elle mange rien. Quand tout le monde a fini son repas, elle lave le plancher de la petite salle à*

*(Suite page 3)*

## DES GROS MERCI ...



*Pour l'accueil chaleureux qui m'a été fait par le personnel et l'ensemble des usagers de MIELS.*

*Après près de cinq années d'absence des activités de MIELS, j'ai reçu des vagues de chaleur humaine, dès mon retour. C'était des « bonjour » contents qui m'accueillaient. À l'étage des séjours réparateurs, le personnel avec ses personnalités diverses et fort attachantes est respectueux, professionnel et rempli de compassion.*

*Autrefois, mes critiques n'étaient pas très élogieuses pour tout ce qui touchait notre organisme. Aujourd'hui, j'exprime ma reconnaissance. J'encourage aussi les gens à en faire autant.*

*Je me permets de dire qu'il ne faut pas trop longtemps « branler dans le manche » avant de se décider à y demander l'usage d'un espace personnel. N'ayez pas non plus de trop grandes attentes ni des attentes trop élevées et précises à l'égard du déroulement de votre passage. Dans la résidence, vous êtes invité à vous respecter, à aller à votre rythme. Vous êtes autonomes. Bref, à l'hébergement Marc-Simon, ne perdez pas votre temps à espérer que les événements se passent exactement comme vous l'espérez. Profitez de ce qui vous est donné, avec joie.*

*Un grand merci chaleureux de la part de Donald*



*(Suite de la page 2)*

*manger, avant de remonter au 2e étage. Elle fait presque rien, à part écouter les gens et laver un bout de plancher. Je lui ai déjà dit que ça m'agaçait qu'elle en fasse si peu... en tout cas!*

*Elle ne laisse rien paraître sur son visage. C'est difficile de savoir ce qu'elle pense ou ressent. Je présume qu'on le saura mieux avec le temps. Une employée dit l'avoir déjà vue dehors, en train de se faire chauffer au soleil assise sur un gros tas de feuilles d'automne. Paraissait même qu'elle souriait. Bon, je présume que c'est une « fille de la nature ».*

*Personnellement, j'ai été presque jalouse d'elle. Quand on arrive ensemble le matin, les gens lui disent toujours bonjour en premier. Puis après, ils me saluent. Je dois admettre qu'en général les résidents l'aiment beaucoup. Quand il y en a qui vont prendre un bol*

*d'air dehors, ils veulent souvent qu'elle l'accompagne.*

*Ça fait maintenant presque un mois qu'on travaille en même temps. Je la connais mieux chaque jour.*

*Finalement, qu'elle fasse quelque chose ou pas, j'admet qu'elle aide les « voyageurs » qui viennent se reposer ici pour reprendre leurs forces.*

*Des fois, il m'arrive de penser qu'elle est une bonne amie. Au fait, elle s'appelle Kelly. (J'ignore son nom de famille!)*



*Diane (l'autre bénévole)*



rédigé par la personne elle-même ou par quelqu'un d'autre, mais doit être signé par les trois parties.

Les témoins doivent être majeurs, ni mari et femme, et ne peuvent être les héritiers du dit testament.

Ces deux formes de testament exigent des héritiers qu'ils le fassent vérifier par la Cour Supérieure et assument les coûts qui s'ensuivent.

### **Le testament de fin vie (testament biologique)**

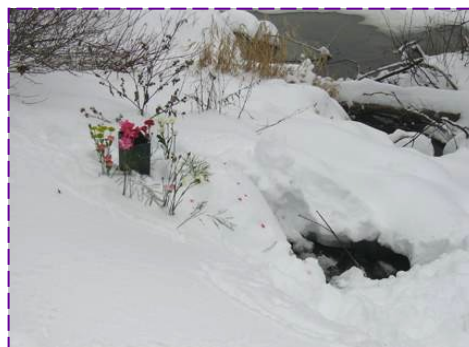
Il permet de mettre par écrit les volontés de la personne sur les traitements médicaux qu'elle désire ou non recevoir durant les derniers moments de sa vie, comme, par exemple, refuser la réanimation cardiaque, les gavages, le respirateur artificiel, etc. Cet outil peut faciliter les décisions de l'équipe médicale et dégager les proches de douloureuses responsabilités quand des décisions pour prolonger la vie peuvent être prises.

### **Le testament :**

Le testament est un écrit par lequel une personne dispose, en totalité ou en partie, des biens qu'elle laissera à son décès. En d'autres termes, la personne choisit d'attribuer elle-même ses biens plutôt que de laisser la loi le faire à sa place.

### **Il existe trois formes de testament :**

Le testament olographe est un document entièrement écrit à la main, daté et signé par la personne qui le rédige. C'est la façon la plus simple et la plus économique de rédiger un testament. Il vaut mieux s'assurer toutefois qu'une personne fiable en connaît l'existence afin de le retrouver le moment voulu.



### **Le testament devant témoins :**

Exige la présence de deux témoins et offre diverses possibilités. Il peut être écrit à la main ou à l'ordinateur,

### **Le testament notarié :**

Bien que plus coûteux, comporte certains avantages dont celui d'être assujéti aux conseils du Notaire au moment de sa rédaction ; de plus il est plus difficile à attaquer en justice. Enfin, contrairement aux deux autres formes de testament il n'a pas à être vérifié par un tribunal.

Seule la personne en cause est en mesure de décider du type de testament qui lui convient. Cependant, si elle possède beaucoup de biens ou de dettes, possède un contrat de mariage, vit en union de fait ou encore s'occupe de personne à charge, la prudence s'impose et il vaut peut-être la peine de consulter un conseiller juridique.

Je vous suggère de ne pas attendre d'être mort pour le faire il sera trop tard...



## **RENOUVELLEMENT DE** **VOTRE MEMBERSHIP (2011)**

**Vive le printemps! Vive la production des rapports d'impôts! Et vive le renouvellement de votre membership à MIELS-Québec!**

Mentionnons tout d'abord que, puisque l'environnement nous préoccupe, nous n'enverrons pas de formulaire de renouvellement par la poste si vous recevez déjà le SIDUS (poste ou courriel) ou les envois généraux par courriel.

### **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 de MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire, aide à la médication), 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 auprès de Sonia, Benoit ou Marie-Aude.

**Merci et bon printemps!**

Avoir un revenu annuel de 20 000\$ et moins.



## **CONNAISSEZ-VOUS LES SERVICES ALIMENTAIRES DE VOTRE ORGANISME?**

Voici les projets alimentaires offerts aux membres dans votre organisme :

**DÎNER QUOTIDIEN** : À tous les jours à compter de midi un dîner vous est offert. Il est cuisiné par des membres. Pour qui : tous les membres. Coût : contribution volontaire ou aide pour la vaisselle et le nettoyage de la cuisine après.

(Suite page 6)

*(Suite de la page 5)*

### **MOISSON QUÉBEC :**

À tous les mardis, à 10h30, il y a un tirage qui vous permet de vous procurer des denrées de Moisson Québec. Bienvenue aux membres admissibles à ce service. Il est aussi possible de venir durant la semaine, mais le choix sera plus restreint. N'oubliez pas d'apporter vos sacs.

### **GROUPE D'ACHATS :**

Gens qui se rencontrent pour acheter des aliments avec une liste d'aliments préétablie. Le lundi de la première semaine pleine du mois à 14hrs au salon hospitalité, nous procédons à la commande du groupe d'achats. Vous pouvez vous procurer des aliments frais, directement des fournisseurs et à prix réduits. La cueillette de vos denrées se fait le jeudi de la même semaine. Coût : selon les achats de chacun.

### **CUISINE COLLECTIVE :**

Une fois par mois, il y a les cuisines collectives : vous voulez participer, former un groupe ou vous intégrer à un groupe, vous êtes les bienvenus. Coût : gratuit. Ouvert à tous. Apportez vos plats et vos sacs

**BANQUE ALIMENTAIRE :** À la troisième semaine pleine du mois, les membres admissibles<sup>1</sup> ont la possibilité de venir acheter des denrées alimentaires non périssables à prix modique. L'horaire est du lundi au jeudi de 10h30 à 12h et de 13h à 15h30. Vous devez prévenir d'avance pour prendre un arrangement si vous ne pouvez pas vous présenter pendant cette période. Il vous en coûtera 8\$ pour vous procurer une épicerie d'une valeur de 40\$. N'oubliez pas d'apporter vos sacs.

Pour toutes questions ou informations supplémentaires vous pouvez rejoindre Karine au poste 112 et Michel pour la banque alimentaire, poste 103.

*Pour les modalités de chacun de ces projets, veuillez consulter le Sidus du mois d'avril ou le site internet de l'organisme : [www.miels.org](http://www.miels.org) sous la rubrique « projets alimentaires ».*

## **R A P P E L :**

**Si vous utilisez les services de MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire, aide à la médication), vous devez présenter une preuve de revenu**

# APPEL-À-TOUS-APPEL-À-TOUS-APPEL-À-TOUS-APPEL-À-TOUS-APPEL-À-

Dans le but de répondre le plus possible aux besoins de nos membres et de leurs proches, et dans le cadre de la planification annuelle des activités, nous désirons vous rencontrer et vous entendre. Nous envisageons mettre sur pied de nouveaux groupes d'activité et d'entraide, un peu à l'image du groupe de femmes et ce, à partir de l'automne prochain. Pour ce faire, nous tiendrons des rencontres préalables durant le mois de mai. Nous sollicitons votre participation afin de connaître vos besoins et intérêts.

**Lundi 16 mai à 18h30 :**

**Groupe de soutien pour les proches des personnes atteintes.**  
Besoin de support, d'informations, d'échanger avec des personnes qui vivent la même chose que vous? Que vous soyez conjoint, parent, frère, sœur ou ami, venez nous rencontrer.

**Mardi 24 mai à 18h30 :**

**Groupe de jeunes.**  
Vous avez entre 18 et 30 ans? Vous désirez partager idées, opinions, préoccupations et activités avec des pairs de votre âge? Venez nous rencontrer.

**Mardi 24 mai à 18h30 :**

**Groupe d'hommes gais.**  
Peut-être avez-vous envie ou besoin de passer du temps avec des hommes qui vivent la même chose que vous? Nous voulons entendre ce que vous avez à dire et à proposer.

Pour vous inscrire à ces rencontres, vous pouvez le faire auprès de Marie-Aude au poste 111 ou dans le cartable des activités au Salon hospitalité.

Nous demeurons ouverts aux suggestions et besoins, faites-en part!

## Relaxation et réflexologie le 28 avril

Benoît et Marie-Aude sont à la mise sur pied d'un atelier sur la relaxation et la réflexologie qui se tiendra le 28 avril (non, ce n'est pas une erreur, c'est bien en avril). Informatif, interactif et utile, vous bénéficierez sans doute de ce que vous y apprendrez.

Vous avez des questions préalables ou des requêtes particulières, écrivez-nous pour nous en faire part.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de Marie-Aude (poste 111) ou dans le cartable des activités. Les places sont limitées!

## On sort le barbecue!!!



Pour le mois de mai, Le dîner communautaire se fera sous le soleil et sur le BBQ! Joignez-vous à nous le jeudi 26 mai pour 12h (ou avant, pour nous aider à installer les tables) pour partagez un bon repas et de bons moments!

## Abats ou dalots, l'important, c'est d'être là!



Une sortie au Centre Horizon est prévue pour le jeudi 19 mai prochain, de 19h à 21h. Nous irons jouer aux quilles entre membres, bénévoles et employés. Une contribution de 5\$ vous est demandée et vous

*(Suite page 8)*

(Suite de la page 7)

devez réserver votre place en me téléphonant (poste 111) ou en venant me voir.

Centre Horizon  
801, 4eme Avenue à Limoilou

## Souper-cinéma

Notre cinéma-maison ouvre ses portes à 16h le mercredi 18 mai (exceptionnellement le mercredi pour ce mois-ci). Nous nous concocterons un bon repas et profiterons de notre écran géant pour la soirée. Les suggestions de film et de repas sont toujours les bienvenus!



## Camp positif

Cette année, le Camp Kinkora aura lieu du dimanche 26 juin au samedi 2 juillet. Les formulaires d'inscription sont disponibles à mon bureau et je dois les envoyer à Montréal pour le 6 mai. Si vous êtes intéressés à y aller, téléphonez moi le plus vite possible pour que nous prenions un arrangement pour l'inscription.

Aussi, veuillez noter que cette année, le prix est de 45\$ pour la semaine si votre revenu est de moins de 17 000\$ et de 65\$ s'il est de plus de 17 000\$. Ce prix comprend le transport, l'hébergement, les repas et les activités.

Chaque année, les participants reviennent de cette semaine-là avec plein de commentaires positifs et de beaux souvenirs. Pensez-y!

Marie-Aude René  
Animatrice à la vie communautaire  
418-649-1720 poste 111  
[intviecomm@miels.org](mailto:intviecomm@miels.org)

## Brunch animé le 18 mai

Au Québec, nous avons longtemps considéré les médecins comme des êtres supérieurs, comme des êtres à part. Pourtant, ils sont humains comme vous et moi. Il est vrai qu'on peut parfois être intimidé ou impressionné par son médecin.

Par contre, il ne faut pas oublier qu'il est primordial de développer une relation saine et de confiance avec lui.

Pour le mois de mai, le brunch animé portera sur les façons d'établir une relation saine avec notre médecin.

BANQUE ALIMENTAIRE :  
 CHANGEMENT POUR LE NOUVEL  
 HORAIRE D'ÉTÉ  
 20-21-22 JUIN 2011 10H30 À 15H30 (Bon  
 supplémentaire pour le changement de  
 saison : 10\$ au lieu de 8\$) ;  
 18-19-20 JUILLET 2011 10H30 À 15H30 ;  
 15-16-19 AOÛT 2011 10H30 À 15H30 .  
 SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS  
 PRÉSENTER À LA BANQUE CES

JOURNÉES LÀ, CAUSE DE TRAVAIL OU  
 AUTRE, VOUS POUVEZ TÉLÉPHONER À  
 LA BANQUE AU 418-649-1720 POSTE 103  
 POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS.

NOTEZ QUE POUR LE MOIS DE MAI,  
 L'HORAIRE RESTE LE MÊME, SOIT DU  
 LUNDI 16 AU JEUDI 19, DE 10H30 À  
 15H30.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION



# Confection de bijoux

Joignez-vous à nous pour une belle soirée entre femmes. Après avoir partagé un bon souper, nous fabriquerons ensemble des bijoux de toutes sortes. Peu importe si vous avez des talents ou de l'expérience dans ce domaine, le but est d'avoir du plaisir et d'être ensemble. Bienvenue à toutes !  
(Réservation obligatoire dans le cartable des activités.)

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

## Journée Liaison positive 2011

ORGANISÉ PAR LE COMITÉ PASF (PROJET ACTION SIDA FEMMES)

**QUAND :** Samedi, le 11 juin

**ENDROIT:** Montréal

### AU PROGRAMME :

Témoignages, activités  
Dîner (inclus)  
Mention femmes d'honneur, etc.

**CONTRIBUTION DEMANDÉE :** 10\$ par personne

**NOMBRE DE PLACES :** LIMITÉES

Réservez votre avant le mardi 3 mai en contactant Sonia à MIELS (#202)



## Bonjour à toutes et tous,

MIELS-Québec vous invite à un atelier sexy, sensuel, couleur rouge passion sur le sécurisexe et les relations sérodiscordantes, le jeudi 19 mai à 13h30.

Je vous attendrai, vous et vos conjoints/amants/lovers, peu importe leur statut sérologique, dans la salle de réunion qui vous accueillera pour deux heures de discussion, questions et informations chaudes, chaudes, chaudes!

Inscrivez-vous auprès de Marie-Aude ou dans le cartable des activités. N'hésitez pas à faire parvenir à moi ou Marie-Aude vos questions préalables à l'activité.

Merci et à très bientôt!



Pier-Luc Chouinard  
coordonnateur par intérim du secteur 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**

**Télec. : 418 649-1256**

**Internet : WWW.MIELS.ORG**

**@ : ... @MIELS.ORG**

### COMITÉ PERMANENT (CPPVVIH)

**Comité permanent de  
personnes vivant  
avec le VIH**

**Poste 114**

**@ : cppvvh@miels.org**

Administration	poste et courriel
<b>THERÈSE RICHER</b> Directrice générale	<b>203</b> <i>DGMIELS@</i>
<b>SANDRA RODRIGUEZ</b> Adjointe administrative	<b>208</b> <i>ADJDIR@</i>

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
<b>NANCY COOPER</b> Coordonnatrice HÉBERGEMENT Marc-Simon	<b>222</b> <i>AMS@</i>
<b>MICHELLE BLOUIN</b> Infirmière communautaire	<b>221 ou 102</b>

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

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

Entraide	poste et courriel
<b>SONIA BLOUIN</b> Coordonnatrice	<b>202</b> <i>MAINTIEN@</i>
<b>BENOÎT ROBERT</b> Intervenant psychosocial	<b>213</b> <i>INTPSYCHO@</i>
<b>MARIE-AUDE RENÉ</b> Animatrice VIE COMMUNAUTAIRE	<b>111</b> <i>INTVIECOMM@</i>
<b>KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE</b> Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	<b>112</b> <i>CUISINE@</i>

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

**DATE DE TOMBÉE : 7 MAI 2011**