

# SIDUS Express

Mai 2016



## Mot de la direction

Enfin... le printemps !

Voilà bien une phrase qu'il fait bon dire et entendre ! Cette saison signifie beaucoup de choses différentes selon chacun. Je vous laisse à savoir ce que le printemps 2016 représente pour MIELS-Québec et aussi un peu pour moi.

- Des tonnes de rapports et de bilans puisque nous recevons des fonds et qu'il est primordial de présenter aux bailleurs de fonds ce que nous avons fait de l'argent confié à notre organisme.
- La préparation de l'assemblée générale annuelle du 7 juin prochain, ce qui devrait dire pour les membres que c'est le temps de mettre votre statut de membre à jour, de prévoir être présent à cette rencontre importante et passionnante où on doit élire des membres du Conseil d'administration. Tient ! c'est peut-être le temps de s'informer sur ce que ça fait un membre du CA, au cas où ça intéresserait de nouvelles personnes J.
- La préparation du plan d'action des cinq prochaines années afin de le présenter à l'assemblée générale de juin.
- Le moment idéal pour signer la **Déclaration québécoise des droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH-sida** sur le site [cocqsida.com](http://cocqsida.com) (bien sûr, ça peut se faire n'importe quand mais si ce n'est déjà fait, il serait sûrement grand temps d'y voir...).
- La préparation de la première activité d'autofinancement de l'année au Club ForHom les 26 et 27 mai 2016.

La liste pourrait certainement se prolonger ainsi encore longtemps mais je terminerai avec une tâche très importante : préparer le patio et le terrain arrière pour que la vie communautaire du MIELS-Québec déborde jusque dehors pour faire place à ces dizaines de conversations de tous genres et des éclats de rires à profusion. Ne manquez pas le résultat de cette dernière tâche, c'est attendu depuis déjà longtemps.

Bon printemps et à bientôt

*Thérèse*

À lire ce mois-ci:	Page #
<b>Mot de la direction:</b>	<b>1</b>
<b>Index et Membership</b>	<b>2</b>
<b>Évènement à venir:</b> Soupers spaghetti du ForHom	<b>3</b>
<b>Groupes de pairs:</b> Les aventuriers/Groupe de femmes/ Groupe de jeunes	<b>4</b>
<b>Au revoir:</b> Départ Vanessa et Danny	<b>5</b>
<b>Formation:</b> Boîte à outils des bénévoles	<b>6</b>
<b>Vieillessement:</b> La douleur chronique chez les personnes âgées	<b>7</b>
<b>Le bonheur:</b> Comment vivre le moment présent ?	<b>8 à 10</b>
<b>Témoignage</b>	<b>11</b>
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	<b>12</b>
<b>Groupe d'achats/Banque alimentaire</b>	<b>13</b>
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	<b>14</b>
<b>Notes et Recette du mois:</b> Bâtonnets de fromage aux Doritos	<b>15</b>
<b>Calendrier:</b> Mai 2016	<b>16</b>

## RENOUVELLEMENT DE VOTRE MEMBERSHIP (2016)

### Que devez-vous faire pour renouveler votre membership ?

- Payer votre cotisation annuelle (un minimum de 5\$ est suggéré) ;
- Nous informer de tous changements de coordonnées (adresse, téléphone) ;
- Si vous souhaitez utiliser les services du MIELS-Québec (Moisson Québec, banque alimentaire), vous devez présenter une des preuves de revenu suivantes :  
⇒ Avis de cotisation 2015 ou l'avis de dépôt mensuel qui accompagne le carnet de réclamation pour les personnes à l'aide sociale

Vous pouvez faire votre renouvellement de membership en personne auprès de **Marilyn, Édénia, Normand ou Sonia.**

# Évènements à venir



Soupers spaghetti du ForHom  
au profit du fonds d'entraide

MIELS-Québec

- ♦ Vendredi 27 mai, suivi d'une soirée Blackjack
- ♦ Samedi 28 mai, suivi d'un encan  
(*encan silencieux à compter du mardi 24 mai, sur place*)



Coût : 30\$ (reçu de charité de 25\$)

Club ForHom, 221 rue Saint-Jean, 418.522.4918

[facebook.com/Club-ForHom-116790518673/](https://facebook.com/Club-ForHom-116790518673/)



**Les billets sont disponibles en prévente au MIELS-Québec.**

**Bienvenue à tous à dès 17h et le souper sera servi à 18h.**

**Participez en grand nombre !**

# *Groupes de pairs*

Le **Groupe des Aventuriers**, le **Groupe de femmes** et le **Groupe de jeunes** sont présentement en planification pour leurs activités 2016-2017.



*Pour toutes informations vous pouvez contacter :*

**Normand Bilodeau**, poste 113,  
[intervenantprojets@miels.org](mailto:intervenantprojets@miels.org)

**Marilyn Rochette**, poste 213,  
[intpsycho@miels.org](mailto:intpsycho@miels.org)

**Édénia Savoie**, poste 111,  
[intviecomm@gmiels.org](mailto:intviecomm@gmiels.org)

# Au revoir

## WOW

Quelle année passée en votre compagnie! Je veux tout d'abord vous remercier sincèrement pour votre accueil ; il n'y a pas à dire, chez vous, on se sent chez soi très rapidement. Merci de m'avoir prise sous vos ailes dès mon arrivée, d'avoir partagé avec moi de manière si généreuse votre quotidien. J'ai eu droit chez vous à quelques étincelles d'extraordinaires, même dans les yeux des plus discrets. Ça, croyez-moi, ce sont des choses que l'on n'oublie pas. Votre confiance, votre ouverture, votre bienveillance ont gardé mon cœur au chaud l'année durant et je vous suis extrêmement reconnaissante pour tout cet amour.

Merci aussi à la direction et mes collègues de m'avoir fait confiance sur le plan professionnel. MIELS est un organisme que j'avais dans ma mire depuis plusieurs années déjà en raison de sa mission et de la grande réputation dont l'organisme joui dans la ville — réputation ô combien fondée — et c'est pour moi une grande victoire d'avoir su m'y faire une place, aussi passagère soit-elle. Je me suis sentie accueillie et épaulée tout au long de mon mandat et je repars avec un bagage de connaissances bien chargé, mais surtout une expérience humaine plutôt impressionnante en richesse. Un merci tout particulier à Stéphanie qui m'a fait prendre du poids avec plaisir des midis durant.

Et finalement, merci aux témoins que j'ai eu la chance d'accompagner toute l'année dans divers milieux scolaires. Vous avez une générosité à toute épreuve de partager de cette manière votre vécu avec tant de personnes pour les sensibiliser à la cause. Si j'ai été témoin privilégié de vos histoires, je vous ai aussi vus prendre confiance, vous épanouir au fil des témoignages. C'était d'une grande beauté et je ne vous remercierai jamais assez de m'avoir laissé grandir à vos côtés.

Vous habitez désormais, et pour toujours, une partie de moi. Je n'ai d'inquiétude pour l'avenir, mon cœur saura toujours retrouver votre maison. Continuez à faire briller le phare qu'on vous voit par-delà les montagnes!

**Vanessa**

## Au revoir...à bientôt!

Bonjour à tous et toutes.

Comme vous le savez, j'ai quitté dernièrement mes fonctions au MIELS vers un nouveau défi; je ne serai pas très loin. Je veux simplement vous dire que mon passage au MIELS fut très enrichissant pour moi. Plein de belles rencontres! Ce fut un privilège de vous côtoyer et je ne suis pas prêt de vous oublier. Nous nous reverrons; comptez là-dessus!

**Danny Lévesque**

# Formation



## **Avis à TOUS les bénévoles!**



Suite à plusieurs demandes, une nouvelle formation a été mise sur pied afin d'outiller les bénévoles à protéger leur intégrité dans le cadre de leurs fonctions. Vous êtes donc cordialement invités à vous inscrire à la formation « Boite à outils des bénévoles » .

### **QUAND?**

Mardi le 10 mai à 17h (souper) 18h (formation)

Jeudi le 12 mai à 14h

### **OÙ?**

Salle de réunion au sous-sol du MIELS-Québec

### **COMMENT?**

En inscrivant votre nom dans le cartable rouge

**On vous attend en grand nombre!**

Pour toutes autres informations ou pour inscription, contacter

**Patrick Labbé**, poste 154  
stagiaireentraide@miels.org

# Viellissement

## **La douleur chronique chez les personnes âgées**

Une douleur qui ne s'en va pas et qui dure plusieurs mois est appelée douleur chronique. Souvent la douleur chronique est causée par une maladie ou une blessure connue et peut durer plus que le temps normal de guérison associé à cette maladie ou cette blessure.

La douleur peut troubler le sommeil ou couper l'appétit et décroître les niveaux d'énergie. Elle peut aussi gêner les rôles et les relations avec les proches. Mentalement, la douleur chronique peut faire en sorte qu'il est plus difficile de se concentrer ou de se souvenir de certaines choses. D'un point de vue affectif, les personnes souffrant de douleur chronique peuvent se sentir irritables, anxieuses et déprimées. Les psychologues peuvent jouer un rôle de premier plan en aidant ces personnes à gérer la douleur chronique et les nombreuses conséquences qu'elle peut avoir sur leur bien-être.

## **Traitement de la douleur chronique des personnes âgées**

Comme pour les adultes plus jeunes, les personnes âgées peuvent bénéficier de traitements comme la physiothérapie, l'ergothérapie, la massothérapie, la thérapie psychologique et les médicaments pour la gestion de la douleur. Cependant, la recherche révèle que les combinaisons de traitements anti-douleur (p. ex. les thérapies psychologiques combinées avec la physiothérapie et la pharmacothérapie) produisent de meilleurs résultats. La combinaison de différents types de traitements est appelée 'multidisciplinaire' ou 'interdisciplinaire' parce qu'ils sont assurés par une équipe de différents professionnels de la santé comme les médecins, les psychologues, les physiothérapeutes et les ergothérapeutes.

Il est important de travailler avec des professionnels de la santé spécialisés dans le traitement de la douleur des personnes âgées. Par exemple, étant donné que le métabolisme des personnes âgées est plus lent à assimiler les médicaments que celui d'adultes plus jeunes, la médication pourrait devoir être administrée autrement.

Il y a de nombreux avantages à traiter la douleur chronique, notamment :

- un regain d'énergie,
- une amélioration de l'état physique
- un sommeil plus profond et un meilleur appétit,
- des activités plus nombreuses et une autonomie plus grande,
- un engagement social plus volontaire et une meilleure relation avec son entourage,
- une amélioration de l'humeur, de l'estime de soi et du sentiment de bien-être.

Alimentation, activité physique et épanouissement psychologique sont les éléments de base à connaître et à favoriser pour se donner toutes les chances d'être autonome, libre et en bonne santé le plus longtemps possible.

Référence : <http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/douleurchroniquepersonnesagees/>

# Le bonheur

## Comment vivre le moment présent ?

«Même un voyage de mille kilomètres commence par un petit pas.» (Lao-tseu, philosophe chinois du VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C.)

Cette quête, celle de saisir, de vivre l'instant présent, ne date pas d'hier. Les philosophes Épicure, Sénèque, Pascal et Montaigne, pour ne nommer que ceux-là, ont tous abordé l'importance et la difficulté de vivre ici et maintenant. C'est le fondement de nombres de sagesses anciennes et c'est au coeur du Bouddhisme.



Pour nous, Occidentaux vivant dans l'ère du consumérisme et de la productivité à tout prix, cette quête relève presque du luxe. Qui a le temps de ralentir pour savourer la brise du matin, l'odeur du café? Pourtant, s'ancrer dans le présent et prendre le temps de ressentir est primordial pour notre santé mentale et affective.

### Vers quoi court-on?

Inutile de s'étendre sur ce qu'on sait tous : nous vivons à une époque où tout s'accélère et où le temps manque. Nous avons tous l'impression de courir sans cesse. Pour la plupart d'entre nous, cette course devient une routine qui pèse. Notre quotidien nous essouffle et on rêve au week-end, aux prochaines vacances, voire même à la retraite. On se rend au travail en pensant à la course du souper, on fait l'épicerie en redoutant la montagne de lessive qui nous attend. Dimanche est peuplé d'angoisses appartenant à lundi. Notre présent nous semble tellement ennuyeux et vide qu'on le fuit. Encore pire, on a l'impression de n'avoir aucune emprise sur le présent.

### Donner un sens à sa vie

Quand, trop essoufflé, on se retrouve au tapis, aux prises avec un épuisement qui nous oblige à nous arrêter, on en arrive à se demander le sens de tout cela. Et c'est souvent ce qui manque dans nos vies : un sens. Il est primordial de savoir ce qui motive nos actes et nos choix. Ceci ne veut pas dire qu'il faille se donner des buts spectaculaires, comme gravir l'Everest. Donner un sens à sa vie, c'est trouver ce qui compte le plus pour nous et ensuite, travailler et agir en fonction de cette priorité. Ce peut être la famille, l'amour, nos enfants. Ce n'est qu'avec un but clair, qui a du sens pour nous, qu'on peut vraiment prendre le temps de savourer la route qui y mène.

# Le bonheur

## L'importance du « ici et maintenant »

Dans une société où la performance est valorisée, le concept du « ici et maintenant » peut faire sourciller plusieurs. Il peut même être synonyme de paresse et d'insouciance. Or, il n'est pas question ici d'épicurisme à la sauce hippie. Le présent prend son sens grâce au passé et au futur. Il n'est pas une photo statique, mais fait partie d'un film. Il faut donc savoir d'où on vient pour poser maintenant des gestes qui bâtiront le futur. On peut penser aux problèmes environnementaux : on pose des gestes maintenant en sachant qu'ils auront des impacts dans le futur. Rien d'insouciant là-dedans..

## Vivre maintenant pour se forger des souvenirs

Ralentir et prendre le temps de vivre dans le présent n'est pas seulement essentiel pour diminuer le stress, mais c'est aussi primordial pour être heureux. En ayant enfin un contrôle sur notre vie, notre confiance en nous se porte mieux. De plus, en s'arrêtant pour savourer le moment présent, on se bâtit des souvenirs heureux, issus de nos sens. Certains chamans les appellent « mémoires chaudes ».

Contrairement aux « mémoires froides » forgées à partir de notre intellect (qui se souvient encore parfaitement du tableau périodique des éléments ou des déclinaisons latines?), ces souvenirs sont indélébiles et deviennent une source de réconfort quand la vie nous malmène. Si notre puits est vide, si nous n'avons pas pris le temps de savourer les petits moments de bonheur de notre vie parce que nous étions trop occupés à atteindre la performance et à courir, on aura l'impression à l'heure des bilans que notre vie est vide. Les « crises de la quarantaine » de ce monde sont souvent issues de ce constat.

## Quelques trucs pour savourer le présent

Pas toujours évident de trouver du bonheur dans nos gestes quotidiens. Mais il suffit parfois de s'arrêter et de revenir à l'essentiel. Rien de bien transcendant à couper les légumes pour le souper, me direz-vous. Si vous n'arrivez pas à vous arrêter pour apprécier la chance d'avoir des aliments frais et variés à offrir à votre famille, vous pouvez apprécier le fait que, dans quelques instants, vous serez assis avec ceux qui comptent le plus pour vous.

Le simple fait de se sentir vivant et en santé, ici et maintenant, peut être source de joie. Encore faut-il s'arrêter pour l'apprécier. Un truc de l'auteur Sarah Ban Breathnach est de tenir un journal dans lequel on écrit, tous les soirs, cinq choses pour lesquelles on ressent de la gratitude. On réalise alors qu'on est beaucoup plus riche qu'on le croit.



# Le bonheur

Pour poursuivre sa réflexion :

- *Le pouvoir du moment présent* de Eckhart Tolle, Ariane Éditions.
- *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules* de Philippe Delerm, Gallimard.
- *L'abondance dans la simplicité* de Sarah Ban Breathnach, Éditions du Roseau.

## Quelques citations

« Le plus grand obstacle de la vie, c'est l'attente qui dépend du lendemain et perd le jour présent. » (Sénèque)

« Prenons l'instant présent : à peine l'ai-je évoqué que déjà il n'est plus. Soit. Mais qu'est-ce qui l'a remplacé? Un autre instant présent! Si bien que nous ne quittons jamais le présent : c'est toujours aujourd'hui, c'est toujours maintenant. Si nous ne pouvons saisir le présent, ce n'est pas parce qu'il nous fuit : c'est parce qu'il nous contient. Ce n'est pas parce qu'il n'est rien : c'est parce qu'il est tout. Comment la vague pourrait-elle saisir l'océan? » (André Comte-Sponville)

Henri Michaud, rédacteur Cana Vie

Source: <http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/comment-vivre-le-moment-present-1.959981>

Vivre *le* **Moment** *présent*  
c'est le vivre pleinement,  
sans penser au *passé*, ni au *futur!* 

# Témoignage

Je suis assise près de la fenêtre entrouverte avec ma mère de 92 ans dont je prends soin. Le soleil de mars commence à être plus chaud et la douceur du moment font surgir d'agréables souvenirs.

J'étais au début de la vingtaine, étudiante au cégep, et je m'étais trouvée un travail comme préposée aux bénéficiaires dans un hôpital de Laval. À ce moment là, voilà presque 35 ans, aucune formation n'était nécessaire. Je faisais les courses pour les infirmières : prélèvements à aller porter au laboratoire, serviettes à rapporter de la buanderie, messages à laisser à un médecin, ou alors j'assistais une infirmière pour installer plus confortablement un patient. Mais ce que je faisais de plus essentiel à mon avis et je le pense encore davantage depuis que ma mère vit avec moi, c'était de sourire aux patients ou de poser ma main sur leur bras en les encourageant à être encore patients. J'étais jeune et je me disais que le contact, le sourire, la compassion et l'attention que je leur donnais comptaient pour autant dans leur rétablissement que les soins du médecin.

Aujourd'hui, j'ai 56 ans. Mon corps vit avec le VIH et je réalise que mon tour arrive où j'aurai besoin de quelqu'un pour m'aider. J'ai 6 enfants et un partenaire de vie. Mais les enfants ont leur vie et l'homme à mes côtés vieillira aussi. Je n'aurai peut-être pas la chance de ma mère. Je devrai alors compter sur vous qui viendrez m'apporter une aide concrète pour vivre sereinement le plus longtemps possible là où je serai. Mais quand je dirai que je suis séropositive pour recevoir les soins les plus appropriés à ma condition et pour que la confiance soit à la base de notre relation... Quand je serai honnête, juste honnête parce que la divulgation n'est pas obligatoire... Quand je vous dirai que je vis avec tous les petits problèmes liés à l'âge, mais que je vis aussi avec ce virus qui, tout comme les années qui passent, use mon corps... j'ai peur. J'ai tellement peur de ne pas recevoir de vous l'essentiel : l'acceptation, le contact et votre franc sourire.

Je voulais par cet article, toucher en vous les qualités du cœur qui vous ont amené à exercer votre profession. Parce que vous êtes des professionnelles et professionnels de l'humain et de ses besoins de base, ceux qu'on donne à l'enfant qui naît, aux adultes invalides et aux personnes vieillissantes jusqu'à la toute fin de leur vie. En travaillant auprès de vos bénéficiaires, vous entrez dans leur espace, leur bulle de protection, vous entrez dans leur intimité et touchez leur vulnérabilité, mais vous entraînez avec vous toute la vie qui continue. Merci de rayonner de cette vie. Merci d'accueillir chacune et chacun sans jugement sur son passé en répondant aux besoins de son présent. Je choisis d'oublier mes craintes, je m'emplis d'espoir et je souris à ma mère qui, confiante, répond à ce sourire. Merci de faire ce que vous faites, merci pour la chaleur de votre sourire.

*Madeline* (Bénévole et membre séropositive)



© Can Stock Photo

# 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



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

## 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 et Patrick Labbé IntervenantEs sur appel**

**\*\* La présence d'un intervenant est assurée 24 heures/jour et 7 jours/semaine. Les soins sont supervisés par une infirmière.\*\***

# Groupe d'achats

**Lundi le 2 mai 2016**

L'heure de la prise de commande est de 13h30 à 14h30.

- Fromage
- Fruits de mer
- Mets préparés
  - Poisson
  - Viande



**\*Important :** La date limite pour la commande à La Baratte est le mardi 26 avril.

# Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



**Horaire de printemps:**

La banque aura lieu les 16, 17, 18 & 19 mai  
entre 10h30 et 15h30.

**Tarifs pour mai:**

Personne seule : 9\$, 20 \$ bons d'achats  
+ 25 \$ en denrées

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



*Si vous ne pouvez pas vous présenter dans les  
plages horaires prévues, veuillez communiquer avec  
les bénévoles de la banque alimentaire au **poste 103.***

<b>Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida</b> 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
<b>Thérèse Richer</b> , Directrice générale, dgmiels@miels.org	<b>203</b>	<b>Salle communautaire</b>	<b>151</b>
<b>Guy Chandonnet</b> , Adjoint administratif, adjdir@miels.org	<b>208</b>	<b>Cuisine</b>	<b>152</b>
<b>Richard-Thomas Payant</b> , Agent technique Agent-tech@miels.org	<b>150</b>	<b>CACI</b> (Ordinateurs pour les membres)	<b>153</b>
<b>Prévention</b> , et liaison avec les communautés		<b>Moisson</b>	<b>104</b>
<b>Louis-David Bourque</b> , Coordonnateur, prevention@miels.org	<b>209</b>	<b>Banque Alimentaire, Michel D.</b>	<b>103</b>
<b>Vanessa Bell</b> , Intervenante aux projets jeu- nesse, brigade@miels.org	<b>204</b>	<b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	
<b>Olivier Gauvin</b> , Intervenant HARSAH, info@prisme.org	<b>205</b>	<b>Kathy Dubé</b> , coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	<b>222</b>
<b>Justine Bélanger</b> , Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	<b>206</b>	<b>Michelle Blouin, Suzanne Blais</b> , Infirmières communautaires	<b>221</b>
Intervenant de milieu, Lutte à l'itinérance, intmilieulogement@miels.org	<b>210</b>	<b>Intervenants</b> , <b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	<b>223</b>

## Entraide

<b>Sonia Blouin</b> , Coordonnatrice, maintien@miels.org	<b>202</b>	<b>Édénia Savoie</b> Animatrice à la vie communautaire, intviecomm@miels.org	<b>111</b>
<b>Marilyn Rochette</b> , Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	<b>213</b>	<b>Stéphanie Gagnon</b> , Cuisinière, cuisine@miels.org	<b>112</b>
<b>Normand Bilodeau</b> , Intervenant projets intervenantprojets@miels.org	<b>113</b>	<b>Comité des membres</b> cdm@miels.org	<b>114</b>
<b>Patrick Labbé</b> , Intervenant stagiaire stagiaireentraide@miels.org	<b>154</b>		

## Sidus Express

**Conception et mise en page** : Édénia Savoie

**Correction** : France Jolicoeur

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

*Merci!*

**Date de la prochaine tombée: 8 avril 2016**

# Notes

