SIDUS Express
MIELS-QUÉBEC

MOT DE LA DIRECTION

Plus ça change, plus c'est pareil ?

Certainement pas dans le domaine du VIH-sida ! On le sait, il s'agit d'une infection encore jeune; ce qui fait qu'on est loin d'avoir fait le tour autant du côté de la recherche que du soutien aux PVVIH ou de la prévention.

Pour ceux qui connaissent l'histoire de l'organisme, vous savez que le MIELS-Québec a connu plusieurs changements et adaptations en 26 ans. Depuis quelques temps, on parle beaucoup du vieillissement des PVVIH et des personnes issues de l'immigration; c'est pourquoi nous avons développé des projets et embauché du personnel pour tenter de travailler sur ces sujets et c'est loin d'être fini. À ce sujet, vous aurez bientôt les recommandations adressées à l'organisme suite à une recherche sur la question du vieillissement et du VIH.

Une autre préoccupation émerge de plus en plus, soit la question de l'emploi et du VIH. Nous savons que les personnes séropositives peuvent maintenant aspirer à une vie professionnelle. Cependant, certaines difficultés peuvent se poser et comme le dévoilement demeure complexe, MIELS-Québec se questionne sur la meilleure façon de soutenir les PVVIH en emploi.

Également, la prévention demeure toujours un défi de taille. Les données restent stables du côté des nouveaux diagnostics, mais nous observons une augmentation chez les moins de 30 ans, c'est particulièrement vrai pour les HARSAH. Comment mieux faire passer le message ?

Enfin, bon nombre de personnes vivant avec le VIH-sida connaissent des difficultés au quotidien, notamment liées aux besoins de base que sont le logement et l'alimentation. Ces factures grimpent beaucoup plus vite que les revenus, c'est connu de tous, et sont des conditions importantes pour le maintien de la santé.

Voilà les préoccupations qui circulent en ce début d'année 2013 et comme vous pouvez le voir, il y a beaucoup de places et d'occasions pour ceux et celles qui voudraient s'exprimer ou s'impliquer. L'un des moyens sur lequel nous misons beaucoup est la formation de petits groupes d'intérêts (jeunes, femmes, séropositifs d'expérience). Ainsi, ces groupes peuvent mieux coller aux réalités des personnes, autant pour le contenu des rencontres que pour leur horaire. MIELS-Québec porte ce souci de s'adapter aux changements et aux nouvelles réalités.

Bienvenue et merci d'être au rendez-vous.

Thérèse

Ce numéro de février 2013

DIRECTION ET ADMINISTRATION 1
COIN DES LESCTEURS 2
ENTRAIDE 4
PRÉVENTION 7
COORDONNÉES 8

Petite histoire inspirante pour tous...

Un jour, l'âne d'un fermier tomba dans un puits. Depuis des heures, l'animal gémissait et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, il décida que l'animal était trop vieux et que le puits devait disparaître de toute façon; qu'il n'était donc pas rentable de récupérer l'âne.

Il invita tous ses voisins à venir et l'aider. Tous saisirent une pelle et commencèrent à enterrer le puits.
Au début, l'âne réalisa ce qui se produisait et se mit à crier terriblement. Puis, au bout de quelques secondes, à la stupéfaction de chacun, il se tut. Quelques pelletées plus tard, le fermier regarda finalement dans le fond du puits et fut très étonné de ce qu'il vit.

Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant. Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter sur l'animal, il se secouait et montait dessus... Bientôt, à la grande surprise de chacun, l'âne sortit hors du puits et se mit à trotter !

La vie peut parfois essayer de nous engloutir de toutes sortes d'ordures. Le truc pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en nous souvenant de cette histoire.

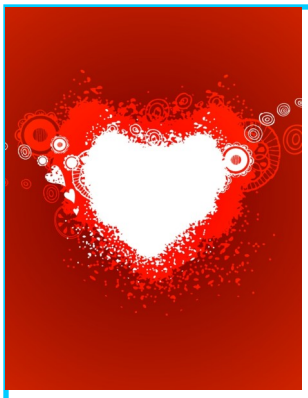
Quelques anecdotes sur la St-Valentin....

<u>Pourquoi le 14 février?</u>
La plupart des historiens croient que le choix de cette date est associé aux Lupercales romaines, fêtes annuelles célébrées en l'honneur de Lupercus, dieu protecteur des troupeaux et des bergers, le 15 février. Pendant ces festivités, où l'on chantait et dansait pour attirer la grâce du divin, on organisait une sorte de loterie d'amour. Plus précisément, il s'agissait de tirer au hasard le nom de filles et de garçons dans le but de former des couples qui sortiraient ensemble tout le reste de l'année. L'histoire ne dit pas, cependant, si le nouveau couple était, du coup, charmé! En 496, le pape décida d'abolir les Lupercales et d'honorer la mémoire de Valentin, en le déclarant patron des amoureux. Il décréta que le 14 février serait le jour de l'année pour le fêter.

La journée du 14 février devrait se vivre 365 jours par année. Le monde dans lequel nous vivons s'en porterait beaucoup mieux.

On rapporte que le 14 février était aussi le jour où les jeunes filles devaient deviner à quoi ressemblerait leur futur mari. Pour ce faire, elles regardaient simplement les oiseaux : si elles apercevaient un rouge-gorge, elles se marieraient avec un marin; un moineau signifiait un mariage heureux, mais avec un homme peu fortuné; tandis qu'un chardonneret indiquait un mariage avec un homme riche.

Pourquoi inscrivons-vous « XX » à la suite de notre signature, dans une carte? Parce que nous embrassons la personne, soit, mais d'où vient cette coutume? Elle provient des débuts du catholicisme, alors que le « X » était le symbole de la croix. Comme on apposait un baiser sur la croix, le « X » serait également devenu l'expression des baisers que l'on donne aux gens qu'on aime.



Vivre vraiment, c'est à la fois s'occuper de soi et aussi des autres. Tu t'épanouiras en réalisant cet équilibre. S'occuper des autres est vraiment valorisant. C'est l'occasion de progresser en développant ton esprit de tolérance, ta patience, ta compassion et de comprendre le pouvoir illimité de l'amour. Accepter les gens comme ils sont est un grand acte d'amour. Laisse les autres apprendre à leur façon les leçons de la vie et fais confiance à Dieu pour les aider. Laisse toi guider par ta sagesse et ta gentillesse spontanéité. Il n'y a pas de recette magique pour s'occuper des autres. L'idéal à poursuivre, ce n'est pas la perfection, mais l'amour.

Écoute avec attention, ne cherche pas à juger, écoute de tout ton être, valorise et aime les autres. Sois spontané, éclate de rire, chante, raconte des blagues. Fête les moments heureux, décore ta maison pour la rendre accueillante. Chacun donne et reçoit davantage dans une ambiance détendue. Si tu te sens à plat et vidé, ressource toi en profitant de la lumière du soleil, en écoutant ta musique préférée. Les bons moments rendront à ton corps, à ton âme et à ton esprit l'énergie nécessaire pour continuer.

Chaque fois que tu prends soins de quelqu'un, tu fais avancer le monde. Réjouis-toi si tu as l'amour, la force et le courage d'aider les autres. La nature apaise, émerveille, ressource et réconcilie avec le monde. Si tu ne peux pas sortir, laisse entrer la nature chez toi. Ouvre les fenêtres, savoure les parfums des saisons. Fais des bouquets, écoute la pluie et les oiseaux.

Prendre soin des autres est un acte sacré. Prends conscience qu'agir ainsi c'est prier.

Une pensée partagée par votre Président Donald Carreau

Recette du mois : Filtre d'amour

Ingrédients

- 3 c. à soupe de cacao en poudre
- 400 ml de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 1 piment rouge
- 1 bâton de cannelle

Donne 2 portions

Préparation

1- Coupez en deux le piment rouge, la gousse de vanille et le bâton de cannelle.
2- Dans une casserole, faites chauffer à ébullition le lait avec la vanille, le piment et la cannelle.
3- Laissez bouillir une à deux minutes. Versez ensuite le cacao dans le lait chaud et mélangez.
4- Servez le chocolat chaud dans deux belles tasses.

Groupe de femmes

Céramic Café

Mercredi le 20 février de 17h00 à 20h00.

Une belle occasion d'explorer votre créativité dans une ambiance agréable et en bonne compagnie. Rendez-vous directement au Céramic Café, 1370 Chemin Sainte Foy à 17h00 (près de l'église St-Sacrement).

Réservation dans le cahier rouge ou au poste 111 (Isabelle) au plus tard le 18 février. Coût d'inscription : 5$.

Bienvenue à toutes !

Bonjour Chers Aventuriers!

Première nouveauté de l'année, le nom du groupe hommes 15+ de vécu VIH se nommera dorénavant « Les aventuriers ».

Les fêtes de fin d'année sont définitivement derrière nous. Je souhaite donc la force et le courage à chacun de vous, qui avez fait le choix de bonnes résolutions pour améliorer la qualité de vie de votre quotidien.

Désormais, nous mettons le cap sur la fête de l'amour : la Saint Valentin. Je vous souhaite à tous de trouver le respect, la compréhension et la compassion dans vos relations amoureuses et amicales.

Au plaisir de vous revoir lors de nos prochaines activités. Le calendrier des activités jusqu'en mars sera publié dans le prochain Sidus. Si vous désirez de plus amples nfos sur nos activités, communiquez avec moi.

Votre animateur dévoué!

Normand, poste 113

GROUPE DE JEUNES

Kayak, soirée cinéma, souper, barbecue, parcours d'hébertisme aérien, sont toutes des activités auxquelles ont participés les membres du groupe de jeunes. Une nouvelle activité vous est proposée chaque mois. Le groupe de jeunes, c'est l'occasion de rencontrer et de créer des liens avec des personnes qui vivent la même réalité que toi.

Pour plus d'informations, contactez Isabelle au poste 111

Sortie hivernale 2013

Glissades au Village Des Sports

Quand: Samedi le 16 février

Départ: **9h** du MIELS-Qc

Arrivée : **16h** au MIELS-Qc

Coût: **5$** Membre; **10$** Invité

Inscriptions et paiements obligatoires au bureau de la vie communautaire avant le 8 février.

Diner de la St-Valentin

Venez partager un bon repas entre amis et/ou entre amoureux le **14 février prochain.**

Nous organisons un diner spécial St-Valentin avec au menu tout plein d'amour et quelques surprises.

Inscriptions dans le cartable rouge ou avec Isabelle au poste 111

Bonjour,

Afin de faire un horaire de bénévolat pour la cuisine, je suis en plein recrutement de personnes qui auraient envie de donner du temps à l'organisme. Il ne suffit que de quelques heures par semaine pour faire une différence et, même si vous n'avez pas beaucoup de connaissances culinaires ce n'est pas grave car je suis là pour vous aider. Redonner en temps et en énergie à votre organisme est une belle marque de reconnaissance par rapport à ce qu'il vous apporte. Le bénévolat est un bon stimulant, il favorise l'estime de soi et il est un bon moyen pour acquérir des nouvelles connaissances. Ultérieurement, un programme de reconnaissance ainsi que des formations seront offerts. Alors, si vous vous sentez interpellé par l'offre que je vous communique, appelez à mon poste 112 et il me fera plaisir de vous expliquer plus en détails en quoi consiste la tâche.

Karine Gagné-Laferrière, responsable des projets alimentaires poste 112

BANQUE ALIMENTAIRE

La banque alimentaire de février aura lieu du **lundi 18 au jeudi 21** inclusivement, de 10h30 à 15h30. Ce sera un mois avec **un bon supplémentaire**; le coût sera donc de 11$ pour un achat de 25$ en denrées et 30$ en bons d'achats. Pour les familles, le coût sera de 13$ pour un achat de 25$ en denrées et de 40$ en bons d'achats. Des bons d'achats chez Super C seront disponibles. Si vous ne pouvez vous présenter dans le cadre de l'horaire indiqué, vous devez obligatoirement prendre une entente avec le responsable, Michel Desgagnés, avant 15h30 le dernier jour de la banque au 418-649-1720 au poste 103.

Rappel : Vous pouvez aussi payer à l'avance au début du mois en payant votre contribution auprès de l'adjointe administrative, Patricia Coca.

Le comité de la banque alimentaire.

GRANDE CONFÉRENCE

« ABUS, DÉPENDANCES ET VIH»

Après une revue rapide des classes de drogues et de leurs effets respectifs, l'emphase de la présentation sera mise sur les drogues dites «club drugs» telles que le speed, la methamphétamine, l'ecstasy, le GHB, la ketamine et les poppers. Nous parlerons également de la cocaïne et de l'oxyCotin qui sont souvent consommés sur des bases plus régulières. Les effets physiques, neurologiques et psychiatriques de ces drogues seront présentés ainsi que leurs interactions potentielles avec la thérapie antirétrovirale.

Conférencière invitée :

Dre Marie-Eve Goyer, UHRESS du CHUM

En collaboration avec Info-Traitement (Portail VIH-sida du Québec, ACCM, COCQ-sida)

Date : Lundi 11 février 2013

Heure : de 17h à 20h30

Lieu : Université Laval à Québec

Pavillon Maurice Pollack**, local 3105**

2305, rue de l'Université

N.B. Stationnement gratuit sous le pavillon Desjardins-Pollack

(niveau 00 seulement, à partir de 16h30)

Entrée gratuite – Souper offert sur place (45 places disponibles)

Inscription obligatoire avant le mardi 5 février 2013

Isabelle Boudreault, animatrice à la vie communautaire Tél. (418) 649-1720 poste 111

Merci à nos partenaires financiers :

Abbott Virology

ViiV Healthcare

GILEAD

Bristol-Myers Squibb

MERCK FROSST

tibotec
A DIVISION OF | UNE DIVISION DE JANSSEN-ORTHO INC.

L'équipe du secteur Prévention est heureuse d'accueillir un nouveau collègue, Émile Piché. Émile s'est longtemps impliqué (et continue de l'être) dans des organismes LGBT, notamment le GRIS-Québec et le GGUL, ainsi qu'en défense de droits auprès de la Ligue de défense des droits et libertés, section Québec.
À raison de 12 heures/semaine, Émile se concentrera surtout sur les projets liés à la communauté gaie et les HARSAH (Hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes), entre autres à l'adaptation de notre message préventif pour les hommes gais de 18 à 30 ans. Nous sommes heureux de le compter parmi nous et lui souhaitons la meilleure des chances dans son nouvel emploi.
Bienvenu Émile!

Prévention et érotisme!!

Les 1er, 2 et 3 février 2013, votre charmante équipe Prévention, avec le soutien de tous les sexys employés de l'organisme, sera présente au

Salon de l'Érotisme de Québec.

Au programme : conférenciers, présence d'acteurs et actrices de films pornographiques, démonstration d'objets sexuels et bien plus encore!! Pour toute la durée du Salon, MIELS-Québec tiendra un kiosque et animera une présentation d'une quinzaine de minutes sur la santé sexuelle.

Lieu : Centre de foires de Québec.
Quand : 1er février 2013, de 17h à minuit ;
2 février 2012, de 12h minuit ;
3 février 2013, de 12h à 18h.
Coût : 20$ + taxes/ par personne/ par jour (prévente 15$ + taxes/ par personne/ par jour) ;
30$ + taxes/ par couple/ par jour ;
30$ + taxes/ par personne/ pour trois jours ;
Pour informations : http://www.salonlerotisme.ca/

N'hésitez pas à venir nous encourager!!

L'équipe de la prévention est là pour vous!

Vanessa, Kathy, Pier-Luc, Maryane, Priscilla et Yvan tenons à vous rappeler que vous êtes toujours les bienvenus à faire appel à nous.

Vanessa	Kathy	Pier-Luc	Maryane	Priscilla	Yvan
Int. logement	Int. milieu	Int. HARSAH	Int. jeunesse	Int. stagiaire	Coordo

Que ce soit pour échanger et obtenir de l'aide au sujet de la sexualité, de la communication dans les relations, des couples sérodifférents, du dépistage des ITSS, des modes de transmission (VIH et ITSS) et du sécurisexe, des condoms et du lubrifiant, des difficultés liées au logement ou pour les possibilités de s'impliquer dans la prévention, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.
Il nous fera toujours plaisir de vous accueillir et de vous appuyer.

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** **@ : (courriel) @MIELS.ORG**
Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	**Poste 114** **@ : cppvvih@miels.org**

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

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
YVAN FORTIN Coordonnateur	**209** **PREVENTION@**
MARYANE TREMBLAY Intervenant PROJETS JEUNESSE + *LATEX MUR À MUR*	**204** **BRIGADE@**
PIER-LUC CHOINARD INTERVENANT HARSAH	**205** **INFO @PRISME.ORG**
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	**206** **INTMILIEU@**
PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN Intervenante Stagière	**207** **STAGEPREVENTION@**
VANESSA FRADETTE Intervenante de milieu-logement	**224** **INTMILIEULOGEMENT@**

Sidus Express	Prénoms
CUEILLETTE DES TEXTES	ISABELLE
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David
CALENDRIER ET ASSEMBLAGE	ISABELLE
GRAPHIE ET MISE EN PAGE	ISABELLE

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE:
18 FÉVRIER 2013

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

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
CAROLINE FAUCHER Coordonnatrice	**222** **AMS@**
MICHELLE BLOUIN Infirmière communautaire	**221 OU 102**
INTERVENANTS HMS	**223**

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	**202** **MAINTIEN@**
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	**213** **INTPSYCHO@**
ISABELLE BOUDREAULT Intervenante communautaire	**111** **INTVIECOMM@**
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	**112** **CUISINE@**
GILLES BISSON PAMF (Aide à la médication)	**150** PAMF@
JESSIE GRAVEL STAGIAIRE ENTRAIDE	**154** STAGIAIREENTRAIDE@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	**113** INTERVENANTPROJETS@