

## CONFÉRENCE

# « LES PRIORITÉS ACTUELLES EN ALIMENTATION POUR LES PVVIH »



-----

Cette conférence vous permettra d'apprendre plusieurs trucs qui vous aideront à faire les bons choix alimentaires. Vous verrez que vous pouvez réussir à bien manger sans trop vous casser la tête. L'alimentation est une chose sur laquelle vous avez du pouvoir. Peu importe votre situation ou vos intérêts, venez assister à cette conférence et vous y trouverez plein d'idées pouvant vous aider.

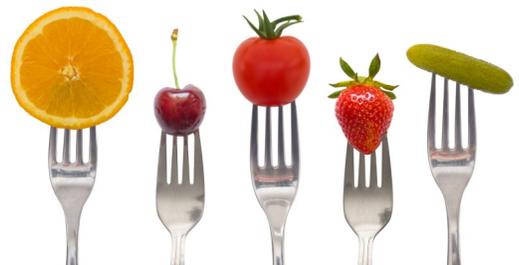
### Conférencière invitée :

**Michèle Cossette, Nutritionniste**

**Date :** 20 mars 2018

**Heure :** de 17h à 20h30

**Lieu :** à confirmer



Entrée gratuite – Souper offert sur place

**Inscription obligatoire avant le 16 mars 2018**

**Pier-Ann Roy, intervenante Entre-pairs**

<b>À lire ce mois-ci:</b>	<b>Page</b>
<b>Conférence : Alimentation et PVVIH</b>	<b>1</b>
<b>Table des matières</b>	<b>2</b>
<b>Information: Qu'est-de-que la PrEP?</b>	<b>3</b>
<b>Message: Bénévolat</b>	<b>4</b>
<b>Message: Fiche de bénévole</b>	<b>5</b>
<b>Activité: Groupe de pairs</b>	<b>6</b>
<b>Activité: Prochaine sortie Les Aventuriers</b>	<b>7</b>
<b>Groupe d'achats Banque alimentaire</b>	<b>8</b>
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	<b>9</b>
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	<b>10</b>
<b>Notes</b>	<b>11</b>
<b>Calendrier mars 2018</b>	<b>12</b>

# INFORMATION

**Prophylaxie Pré-Exposition :** La PrEP est un **outil de prévention du VIH** qui peut être utilisé par les personnes séronégatives pour prévenir une infection au VIH. PrEP est l'acronyme de prophylaxie préexposition. Comme son nom l'indique, il est utilisé « avant une exposition » potentielle ou avérée au VIH.

**Vous avez des questions sur la PrEP?** Vous seriez intéressés ou vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé à utiliser cette stratégie de prévention de la transmission du VIH?

**L'équipe de l'UHRESS du CHUL peut vous aider.** Composée d'une équipe multidisciplinaire comprenant plusieurs microbiologistes-infectiologues, nous sommes en mesure d'évaluer vos besoins, prescrire les médicaments et effectuer les suivis réguliers par la suite.

Laissez vos coordonnées au **418-654-2788** (boîte vocale), une infirmière vous rappellera.

## L'équipe de l'UHRESS

\*L'UHRESS (Unité hospitalière de recherche, d'enseignement et de soins sur le sida) accueille la clientèle atteinte du virus d'immunodéficience humaine (VIH). Les professionnels de la clinique assurent un suivi médical complet. Les patients peuvent entre autres bénéficier des services de soins infirmiers, de psychologues et de travailleurs sociaux et recevoir les vaccins adaptés à leur état.

Source : L'équipe de l'UHRESS , portail VIH/sida du Québec <https://pvsq.org/prep>



# BÉNÉVOLAT

Bonjour à tous,

Nous sommes présentement dans l'organisation de notre base de données concernant les bénévoles. Nous désirons connaître les personnes qui sont intéressés à collaborer à atteindre nos objectifs en tant que bénévoles.

De plus, nous désirons vous offrir des formations. Pour ce faire, nous sollicitons les personnes intéressées à remplir la fiche qui se trouve à la page suivante et de nous faire parvenir les renseignements par courriel à [intervenantprojets@miels.org](mailto:intervenantprojets@miels.org). Vous pouvez aussi confirmer vos infos au 418-649-1720 poste 113.

En résumé, nous désirons avoir les renseignements suivants :

- Votre nom :
- Vos motivations à faire du bénévolat au Miels-Québec:
- Si vous désirez utiliser votre voiture dans le cadre de votre bénévolat:
- Vos disponibilités: jour, période de l'année, occasionnel ou base régulière
- Intérêts : quels sont les secteurs d'activités pour lequel vous avez un intérêt
- Les formations déjà suivies et l'année que vous avez suivi vos formations.

Nous vous remercions de votre collaboration.. Avec vous MIELS-Qc peut mieux répondre aux besoins grandissants de nos membres.

**L'équipe du MIELS-Québec**



# BÉNÉVOLAT

NOM : \_\_\_\_\_

Date d'inscription

Mis à jour le

Par

[Informations spécifiques](#)

Motivations

Notes sur l'implication au MIELS ou infos particulières

Voiture?

Non

[Disponibilités](#)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> SOIR						

Précisions

[Formations reçues:](#)

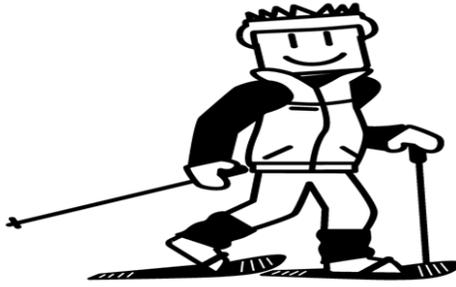
- VIH-101
- Hygiène et salubrité
- Formation témoignage
- Formation accueil
- Formation initiale des bénévoles
- Intervention Internet
- Lien client/professionnels santé
- Formation communication
- Boîte a outils des bénévoles

[Date](#)

Intérêts

<input type="checkbox"/> Moisson Québec	<input type="checkbox"/> Prisme (homme)
<input type="checkbox"/> Accueil	<input type="checkbox"/> Prisme/ASHGA (homme)
<input type="checkbox"/> Transport, accompagnement	<input type="checkbox"/> Act. visibilité (Fête arc-en-ciel, Esc. Caoutchouc, etc)
<input type="checkbox"/> HMS	<input type="checkbox"/> Activité d'autofinancement
<input type="checkbox"/> Cuisine	<input type="checkbox"/> Prévention/kiosque
<input type="checkbox"/> Équipe de témoignage	<input type="checkbox"/> Intervention Internet
<input type="checkbox"/> Pairs accompagnateurs	<input type="checkbox"/> Banque alimentaire
	<input type="checkbox"/> Groupe d'achat

# Groupe de pairs



## Chers Aventuriers!

À l'occasion de la sortie du mois de février, Les Aventuriers se sont réunis pour une sortie en plein air au domaine de Robert B. dans la belle région de Portneuf, à une quarantaine de minutes de la Capitale Nationale.

C'est sous un ciel radieux en ce 8 février que quatre comparses, accompagnés par Normand B., se sont réunis chez MIELS pour le départ. En arrivant à destination, Robert nous a accueilli à bras ouverts.

Tous se mirent à la tâche pour l'organisation du dîner. Au menu, un soupe aux gourganes, un excellent rosbif accompagné de salade et de fromages. Repus de ses agapes, la belle équipée s'est préparée pour une randonnée pédestre dans le bois de Saint-Basile.

De retour à la maison, le temps était venu de se préparer pour le départ. Ce fut une rencontre des plus chaleureuses où tous ont pu partager de bons moments.

Un merci tout spécial à Robert B. pour sa bienveillante hospitalité.

Pensée positive du mois:

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé!

Voltaire

# ACTIVITÉ



**Chers Aventuriers,**

Voici notre suggestion pour l'activité du mois de mars 2018. Un diner-brunch au restaurant « Buffet des Continents » **le samedi 10 mars à 11h30.**

Je serai en vacances durant le mois de mars 2018. Je vous souhaite une agréable sortie. Nous tenons à remercier Michel D. qui sera l'organisateur de cette sortie. Vous devez donc lui confirmer votre présence pour cette activité. Le coût de l'activité sera à vos frais. Je crois qu'il serait raisonnable de penser que cette activité pourrait vous coûter environ 22 \$ + votre transport.

Je partage avec vous la pensée du mois :

« Quand j'étais jeune, libre et doté d'une imagination sans frein, je rêvais de changer le monde. Devenu plus sage avec les années, je compris que le monde ne changerait pas, alors je réduisis quelques peu mes visées et décidai de ne changer que mon pays. Mais lui aussi semblait immuable. En approchant de la vieillesse, suprême et désespérée tentative, je décidais de ne changer que ma famille, ceux dont j'étais le plus proche. Hélas ! Ils ne voulaient rien entendre. Et maintenant, étendu sur mon lit de mort, je comprends soudain : Si seulement je m'étais changé moi-même, alors, à mon exemple, ma famille aurait aussi changé. De leur inspiration et de leur encouragement, j'aurais tiré la force d'améliorer mon pays et, qui sait, j'aurais peut-être même changé le monde. »

Au plaisir de vous revoir en avril, prenez bien soins de vous.

Normand

# Groupe d'achats

**LE GROUPE D'ACHAT, le lundi 26 mars 2018.**

L'heure de la prise de commande est de 13 h 30 à 14 h 30.

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



***Important : La date limite pour la commande de février de la Baratte est le : 26 mars***

## Banque Alimentaire

**L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND**

**Horaire :**

La banque aura lieu les **19, 20, 21 et 22** mars 2018  
Entre 10 h 30 et 15 h 30.

**Tarifs :**

Personne seule : 11 \$ pour 30 \$ en bons d'achats  
+ 25 \$ en denrées

Famille : 13 \$ pour 40 \$ en 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.***

# 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, coordonatrice, par  
intérim 418 649-1720, poste 222

Caroline Faucher, intervenante de jour  
poste 223

Liza-Nicole Bélanger, intervenante de soir  
poste 223

Joani Hamelin, intervenante de nuit  
poste 223

Richard Payant et Gilles Bisson  
Intervenants de fin de semaine, poste 223

Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois,  
France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard, et Gabrielle Poirier,  
Philippe Mineau, Priscilla Légaré, Guillaume Tardif, Jessica Cyr  
IntervenantEs sur appel

**\*\* La présence d'un intervenant est assurée  
24 heures/jour et 7 jours/semaine.**

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, G1S 3E3		WWW.MIELS.ORG Téléphone : 418 649-1720 Télécopieur : 418 649-1256	
<b>Administration Accueil</b>	<b>Poste 201</b>	<b>Prévention</b>	<b>Poste</b>
<b>Marie-Hélène Guay</b> , dir. intérimaire dgmiels@miels.org	<b>203</b>	<b>Louis-David Bourque</b> , coordonnateur, prevention@miels.org	<b>209</b>
<b>Marie-Hélène Guay</b> , adjointe administrative, adjdir@miels.org	<b>208</b>	<b>Maryane Tremblay</b> intervenante aux projets jeunesse, brigade@miels.org	<b>204</b>
<b>Richard-Thomas Payant</b> , agent technique agent-tech@miels.org	<b>150</b>	<b>Patrick Labbé</b> , intervenant HARSAH, info@prisme.org	<b>205</b>
<b>Entraide</b>	<b>274</b>	<b>Justine Bélanger</b> , intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	<b>206</b>
<b>Sonia Blouin</b> , coordonnatrice, maintien@miels.org	<b>202</b>	<b>(Manue) Sarah-Emmanuelle Gauthier</b> , intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance,	<b>210</b>
<b>Marilyn Rochette</b> , intervenante sociale intpsycho@miels.org	<b>213</b>		
<b>Normand Bilodeau</b> , intervenant « Entre-Pairs » intervenantprojets@miels.org	<b>113</b>	<b>Sarah-Maude Fournier</b> , dépistage Infirmière communautaire	<b>221</b>
<b>Pier-Ann Roy</b> , intervenante « Entre-Pairs » intviecomm@miels.org	<b>111</b>	<b>LIGNE INFO-VIH et rendez-vous pour un dépistage : 418 649-0788</b>	<b>271</b>
<b>Stéphanie Gagnon</b> , cuisinière, cuisine@miels.org	<b>112</b>	<b>Milieu de vie</b>	
<b>Comité des membres</b> cdm@miels.org	<b>114</b>	<b>Salle Danielle Lévesque</b>	<b>151</b>
<b>Hébergement Marc-Simon</b>		<b>Cuisine</b>	<b>152</b>
<b>Kathy Dubé</b> , coordonnatrice, Intérim ams@miels.org	<b>222</b>	<b>CACI</b> (ordinateurs pour les membres)	<b>153</b>
		<b>Moisson</b>	<b>104</b>
<b>Intervenants (HMS)</b> , intervenantsams@miels.org	<b>223</b>	<b>Banque alimentaire</b> , Michel D.	<b>103</b>
<b>Sidus Express</b>			
<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>			
<b>Date de la prochaine tombée: 12 mars 2018 Conception et mise en page : Pier-Ann Roy &amp; Nicolas P.</b>			

# *Notes*



MOUVEMENT D'INFORMATION  
ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE  
CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

# MARS 2018

SVP, apportez vos sacs pour vos denrées de la moisson et de la banque alimentaire.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2				1	2	3
4	5	6	7 MOISSON	8	9	10
11	12	13	14 MOISSON	15	16	17
18	19	20	21 MOISSON	22	23	24
	19 1\$ 	Conférence alimentaire				
	BANQUE ALIMENTAIRE	BANQUE ALIMENTAIRE	BANQUE ALIMENTAIRE	BANQUE ALIMENTAIRE		
25	26 1\$ 	27	28 MOISSON	29	30	31
	GRUPE D'ACHATS			Diner communautaire		
						Groupe Les Aventuriers