

# SIDUS Express

Février 2019

## MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Bonjour à tous,

J'espère que vous vous portez bien et que l'hiver n'est pas trop dur pour vous. Même si l'hiver est une belle saison, on ne se plaindra pas dans 2 mois lorsque le printemps va poindre son nez.

De notre côté, nous entamons une période chargée. Dernière ligne droite dans notre année financière, nous sommes déjà à préparer les demandes de subventions, redditions de comptes, collecte de données, etc.

Nous devons nous plier aux exigences de nos bailleurs de fonds, ce qui amène certains changements, mais notre travail est de s'assurer que ces changements soient positifs tout en nous permettant d'améliorer nos services et interventions. Pour vous dire la vérité, il y a des fois où ça prend de l'imagination et presque un peu de magie! Nous vous tiendrons informés de ces changements lorsqu'ils se présenteront.

Du côté bénévolat, le Conseil d'administration est présentement à l'étude d'un projet qui pourrait prendre forme d'ici le 1<sup>er</sup> avril. L'équipe, tout comme le Conseil, est fortement motivée à trouver une solution pour améliorer le secteur du bénévolat. Les bénévoles sont souvent au centre de plusieurs services et nous devons leur apporter support mais aussi assurer la pérennité de ce secteur. Nous sommes confiants que la solution proposée saura répondre à nos besoins.

En terminant, le mois de février étant le mois de l'amour, je vous souhaite beaucoup de plaisir pour la St-Valentin. N'oubliez pas, le chocolat fait engraisser, pas les roses!!!

Au plaisir de vous croiser, portez-vous bien!

Salutations,

Roland Nadeau, directeur général

<b>À lire ce mois-ci:</b>	<b>Page</b>
<b>Mot de la direction générale</b>	<b>1</b>
<b>Index</b>	<b>2</b>
<b>Message du responsable des services aux membres</b>	<b>3</b>
<b>Recherche témoins</b>	<b>4</b>
<b>La Grande Guignolée</b>	<b>5</b>
<b>Activité du Groupe des Femmes pour février</b>	<b>6</b>
<b>Activité du Groupe des Aventuriers pour février</b>	<b>7</b>
<b>Activité d'hiver 2019</b>	<b>8</b>
<b>Message d'un membre</b>	<b>9</b>
<b>VIVA-GLAM 2019</b>	<b>10</b>
<b>Tout savoir sur la hausse de loyer</b>	<b>11</b>
<b>Arrivée d'une nouvelle stagiaire + Club de lecture</b>	<b>12</b>
<b>Le groupe d'achats + La banque alimentaire</b>	<b>13</b>
<b>Maison d'hébergement Marc-Simon</b>	<b>14</b>
<b>Répertoire et fonctions</b>	<b>15</b>
<b>Calendrier Février 2019</b>	<b>16</b>

# MESSAGE

## FÉVRIER EST LE MOIS DE L'AMOUR

### L'amour



Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ? Qui ne se rappelle pas les émotions du premier amour naissant à 14, 16 ou 18 ans ? Avant même de lui avoir adressé la parole nous étions en amour avec l'Amour. La première sortie, le premier baiser, la première promesse, la première caresse, le premier projet rêvé à deux. Notre amour était pur et éternel. Nous transformions le monde et rien ne pouvait nous arrêter. Nous nous rappellerons toujours avec nostalgie nos premières amours de l'adolescence. Et comment l'apprentissage de l'amour a pu être parsemé d'embûches, mais aussi de plaisirs et de joies indescriptibles. Jusqu'au moment où enfin la perle rare arrive et qu'on décide de faire alors le grand saut, on se promet de s'aimer toujours, pour le meilleur et pour le pire.

### Mais qu'est-ce que l'amour ?

On dit que l'amour est une émotion. *Le Petit Robert* nous dit qu'une émotion est un mouvement, une agitation, une réaction affective, en général intense. L'amour serait donc un mouvement vers quelqu'un. Deux personnes qui s'aiment, partagent les mêmes projets, les mêmes rêves ; ce sont deux complices qui complotent ensemble leur avenir. Tout couple est basé sur deux personnes autonomes possédant leurs propres projets respectifs. S'aimer, c'est rêver ensemble de choses possibles.

### Et pour vous, c'est quoi, l'amour ?

### Bonne St-Valentin à tous

André Larose  
Responsable des services aux membres  
MIELS-Québec  
Téléphone bureau : 418.649.1720 poste 202  
Télécopieur : 418.649.1256  
[maintien@miels.org](mailto:maintien@miels.org)  
[www.miels.org](http://www.miels.org)



# MESSAGE

Bonjour à vous précieux membres!

J'aimerais avant tout vous souhaiter une bonne année et que la joie, le bonheur et la santé vous accompagnent tout au long de celle-ci.

Comme vous l'avez sans doute tous constatés, beaucoup de choses ont changé au MIELS-Québec au cours des derniers mois et ce, nous l'espérons tous, vers le mieux! En cette nouvelle année, je crois que de bien belles initiatives verront le jour, mais pour débiter 2019 en beauté je vous propose le retour d'un projet qui fut fort apprécié par le passé, et qui suscitera certainement votre intérêt!

Il s'agit de l'inestimable comité « témoignage ». Certains le connaissent déjà, ayant été eux-mêmes témoins pendant plusieurs années. Pour ceux qui ne le connaissent pas, ce comité consiste à recruter, former et accompagner des personnes qui vivent avec le VIH et qui désirent partager leur expérience de vie auprès de différentes clientèles considérées comme plus à risque de contracter le VIH.

Nous aurons besoin de témoins , nouveaux ou anciens Nous aurons aussi besoin de précieux mentors qui, par leur expérience du témoignage, sauront guider et appuyer autant les intervenants que la relève dans ce nouveau défi.

Le projet est en reconstruction et il ne manque que vous pour l'aider à renaître. Je vous en parlerai d'avantage au cours des prochaines semaines, mais d'ici là, si vous voulez plus d'informations ou si vous désirez vous impliquer, je vous invite à venir me voir à mon bureau au secteur de la prévention ou à me poser vos questions lorsque vous me croirez dans le bâtiment!

Sur ce, je vous souhaite à tous un hiver plus clément et surtout un printemps hâtif!!!  
À bientôt,

Gine Violette-Lapierre  
Intervenante en prévention auprès de la  
jeunesse et des utilisateurs de drogues  
[intjeunes-ud@miels.org](mailto:intjeunes-ud@miels.org)

418-649-1720 poste 204



# INFORMATIONS

## La Grande Guignolée des Médias



### Résultats

S'unir partout au Québec pour récolter des denrées non-périssables et des dons en argent afin d'aider ceux dans le besoin, autant pendant les Fêtes et lors des mois plus difficiles qui suivent. Les mois de janvier et février représentent une période critique pour la majorité des banques alimentaires.

La pauvreté se cache souvent plus près qu'on le pense. Près de 10% des familles québécoises vivent sous le seuil de la pauvreté et ont faim.

Nous sommes fiers de vous annoncer que lors de la collecte du 7 décembre dernier, nous avons amassé:

**3296.97 \$**

Au nom des 38 070 personnes qui ont besoin d'aide alimentaire chaque mois et au nom de l'équipe de Moisson Québec...

Merci MILLE FOIS!

Carelle Houde  
Adjointe aux événements

# GROUPE DE PAIRS

## GROUPE DE FEMMES

### Soupers-Causeries avec Clara, étudiante en sciences infirmières

Bonjour à vous,

Pour le mois de février, je vous propose **deux soupers-causeries** avec Clara, étudiante en sciences infirmières. Il nous fera plaisir de vous accueillir, Clara et moi, directement dans les locaux du MIELS-Québec pour profiter d'un repas tous ensemble et ce, à deux reprises. Ce sont des rendez-vous à ne pas manquer.

Thèmes abordés:

**Souper # 1 (7 février 2019) : Les saines habitudes de vie**

**Souper # 2 (21 février 2019) : L'anxiété et la dépression**

**DES PRIX DE PRÉSENCES SERONT OFFERTS !!**



**Où :** Directement au MIELS-Québec, 625 Avenue Chouinard

**Quand :** Jeudi le 7 février (**souper Lasagne**) et jeudi 21 février (**souper Pâté chinois**) , 17 h à 20 h

**Coût:** Gratuit pour les membres du groupe des Femmes

**Inscription obligatoire auprès de Pier-Ann.**

Pier-Ann Roy  
Intervenante Entre-Pairs  
MIELS-Québec  
418-649-1720 poste 111  
intviecomm@miels.org





# GROUPES DE PAIRS

## GROUPE DES AVENTURIERS

Chers Aventuriers,

Vu la grande popularité de cette activité l'an dernier, il nous fait plaisir de vous annoncer que l'aventure sera de retour pour cette sortie du mois de février, car nous allons faire une randonnée de raquette dans le domaine de Robert B. qui se situe dans la belle région de St-Basile (45 min. de Québec)

**Le départ se fera du MIELS-Québec à 9 h 30 le jeudi 7 février 2019.**

Nous allons savourer un bon repas mijoté par Robert.

Le coût de l'activité est de \$5,00.



Voici la pensée positive du mois:

Beau temps, mauvais temps, l'amour est à l'honneur. Dire à un enfant qu'on l'aime, doit venir du cœur. Il en est de même envers les grands. En cette journée de Saint-Valentin, je vous offre mon cœur. Avec amitié et rempli de bonheur.

Normand Bilodeau  
Intervenant Entre-Pairs  
MIELS-Québec  
418-649-1720 poste 113  
intervenantsprojets@miels.org



# ACTIVITÉ D'HIVER

## Grande activité d'hiver Souper Pizza-Ghetti + Bingo

Jeudi le 28 février 2019

- ◆ Bingo
- ◆ Souper Pizza-Ghetti
- ◆ Gratuit
- ◆ 17h30 à 20h30
- ◆ Où: Directement au MIELS-Québec



Pour l'activité d'hiver, nous vous proposons une activité entre membres. **Un souper suivi d'un bingo avec plusieurs prix à gagner.** Encore une fois, les rires et le plaisir seront de la partie. On vous y attend en grand nombre.



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**

**\*Inscrivez-vous avant le 22 février 2019**

**Pier-Ann 418-649-1720 poste # 111**

**Normand 418-649-1720 poste # 113**





# MOT DES MEMBRES

**André Sauvé**

## « Ce philosophe énigmatique »

Bonjour! Avant les Fêtes, je suis allé voir le spectacle d'André Sauvé au Grand Théâtre de Québec lors d'une soirée de reconnaissance des bénévoles de la Ville de Québec. Plusieurs bénévoles du MIELS-Québec étaient présents.

Pour ma part, j'en suis ressorti avec plus de questionnements que de réponses sur le sens des réalités de la vie.

Cet homme incroyable a le don inné d'aller chercher dans notre subconscient le moi intérieur et la façon dont on détermine notre vie à mesure de nos comportements et de nos erreurs ce qui fait en sorte que c'est nous qui définissons notre destin et rien que nous.



Il a le sens de l'humour tellement désordonné qu'il réussit à nous tenir en haleine. C'est un magicien du verbe, du langage, de la manipulation littéraire pour nous faire venir à la compréhension de son univers.

Ce génie du dysfonctionnel alterne son humour avec une grâce magique. Il réussit à nous mêler si fort qu'on a du mal à percevoir sa logique dans tout ça. Ce vulgarisateur hors pair nous titille par des propos si subtils, nous amène où il veut pour enfin nous faire prendre conscience que ce qui fait notre force et forge notre caractère, ce qui fait de nous un être unique, c'est la somme de nos erreurs de parcours qui nous lient à notre destin, et le bâtit.

C'est un conteur de grand talent. Il va chercher notre réalité dans ses retranchements et nous dévoile la face cachée de l'humain qui se cherche : Qui je suis, où je m'en vais.

Guy B.

# MESSAGE

Suite à son grand succès des dernières années, une nouvelle édition de la campagne Viva Glam se tiendra au Bar Le Drague pour une troisième année consécutive. Cette année, les spectacles seront sous le thème de Walt Disney.

Viva Glam se traduit en une soirée d'autofinancement en collaboration avec la ligne de produits cosmétiques MAC qui a mis sur pied la campagne au milieu des années 90.

En 1994, afin de venir en aide aux personnes vivant avec le VIH/sida, la compagnie MAC a créé le rouge à lèvres Viva Glam (portant le nom de la campagne). Encore aujourd'hui, ce rouge à lèvres sert de méthode de financement.

La totalité des profits est versée au « M·A·C AIDS Fund » servant à la lutte au VIH-sida dans les régions mal desservies.

Chaque année, le cachets des Drag-Queens qui performant ainsi qu'une partie du montant d'entrée est remis à la cause du VIH-SIDA . Cette soirée nous a déjà permis d'amasser plus de 2000 \$ pour le fon d'entraide du MIELS-Québec. Évidemment, votre participation à la soirée est très importante pour atteindre nos objectifs.

Nous sommes déjà impatients de pouvoir vous en dire davantage!

**Serez-vous de la partie le 8 mars pour une soirée haute en couleurs?**



**x LE DRAGUE x**  
Cabaret Club



# ATELIERS GRATUITS POUR TOUT SAVOIR (OU PRESQUE) SUR LES HAUSSES DE LOYER

## LA CITÉ- LIMOILOU

30 janvier à 14h

Au Comité des citoyens.ne.s  
du quartier Saint-Sauveur  
301, rue de Carillon  
418-529-6158/ info@cccqss.org

4 février à 19h

Au BAIL  
265, de la Couronne, local 100  
418-523-6177

7 février à 13h30

A L'Église Saint-Roch  
545 Rue Saint-François Est  
engrenage@gmail.com

12 février à 19h

Au Comité populaire Saint-  
Jean-Baptiste  
780, rue Sainte-Claire  
comite.populaire@videotron.ca

19 février à 13h30

Au Centre Communautaire  
Jean-Guy Drolet  
16, avenue Roussillon (1er  
ave/13e rue)  
Salle Raymond-Déry  
418-523-6177

27 février à 14h

SPÉCIAL CHAMBREURS-SES !  
Comité maison de chambres  
La Nef  
190, St-Joseph Est  
418-522-4040  
coordination.cmcq@gmail.com

## LES RIVIÈRES

28 janvier à 19h

Bibliothèque Jean-Baptiste  
Duberger  
2475, boul. Central  
418-641-6799

29 janvier à 13h30

La Ruche Vanier  
261, avenue Chanoine-Côté.  
418-683-3941

11 février à 18h30

Local Communautaire  
Claude-Martin  
489, rue Plante  
418-683-3941 poste 204

## BEAUPORT

31 janvier à 8h30

Centre des loisirs La Cavée  
418-641-6076  
info@cdcbeauport.ca

## CHARLES- BOURG

6 février à 13h30

Centre multiservices Le Com-  
plice  
6350, 3e avenue est  
418-626-3535

## SAINTE- FOY

5 février à 13h30

CLAL  
2120, rue Boivin local 01  
clal1@videotron.ca

"Que se passera-t-il si je refuse  
ma hausse de loyer?"

"Comment calculer ma  
hausse de loyer?"

"Est-ce que je peux refuser  
une hausse de loyer ?"



Il y aura des BREUVAGES et des BISCUITS à chacune des formations.  
Contactez les groupes pour plus d'informations et pour vous inscrire.



Comité populaire  
Saint-Jean-Baptiste



COMITÉ ACTION-LOGE-  
MENT DUBERGER-SUD



COMITÉ  
DES CITOYENS ET CITOYENNES  
DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR



# ARRIVÉE D'UNE NOUVELLE EMPLOYÉE

Bonjour à tous,

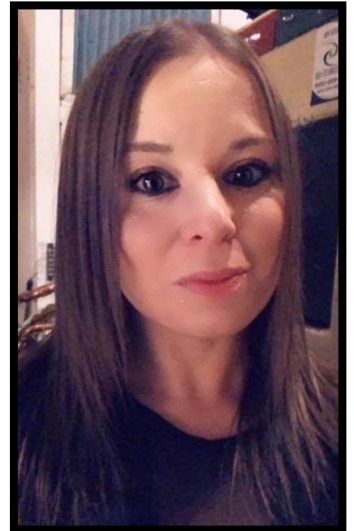
Je m'appelle Carolane Lavoie, stagiaire au baccalauréat en travail social. Il me fera plaisir de vous côtoyer dans les différents secteurs de l'organisme.

Je considère mon arrivé ici comme une belle expérience enrichissante qui me permettra de grandir et de devenir une «super intervenante».

Par ailleurs, je tiens à vous remercier pour votre accueil chaleureux lors de mon arrivée au MIELS-Québec. Ici, c'est un endroit où l'on se sent bien !

Au plaisir ,

Carolane Lavoie



# CLUB DE LECTURE

La première rencontre du Club de lecture du MIELS-Québec s'est déroulée le 10 janvier dernier sur l'heure du midi. Membres et employé.e.s ont pu partager ensemble leur expérience de la lecture du roman *N'essuie jamais de larmes sans gants* de Jonas Gardell, qui a encensé les critiques de partout dans le monde.

Œuvre suédoise traitant de l'amour au temps du sida, on suit l'histoire de Rasmus, Benjamin, Paul et bien d'autres personnages dont la vie sera transformée par le fléau de l'épidémie du sida, à une époque où la seule chance pour les homosexuels d'exister résidait dans l'invisibilité, dans la marge, dans le pli. «Raconter est une sorte de devoir. Une manière d'honorer, de pleurer, de se souvenir. Une manière de mener la lutte de la mémoire contre l'oubli » p.12

La prochaine rencontre du Club de lecture est prévue pour le jeudi 14 février sur l'heure de midi au MIELS-Québec, où nous poursuivrons nos riches échanges sur la partie II du roman, «La maladie».

Pour des questions, vous pouvez vous adresser à Marc-André, intervenant à la prévention, porte 5 au 2<sup>e</sup> étage!





# GROUPE D'ACHATS

LE GROUPE D'ACHATS,  
la commande peut avoir lieu du 28 janvier au 2 février.  
Livraison le 7 février.

Les commandes peuvent être faites par téléphone ou en personne. Vous pouvez appeler au poste 103 pour réserver une commande.

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



Important : La date limite pour la commande de février de la Baratte est le 2 février 2019

# BANQUE ALIMENTAIRE

**L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND !**

**Horaire :**

La banque aura lieu les **18, 19, 20 et 21** février 2019  
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 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 223



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

## L'équipe de l'Hébergement Marc-Simon (HMS)

**André Larose**, responsable des services aux membres  
poste 202

**Caroline Faucher**, intervenante de jour  
poste 223

**Liza-Nicole Bélanger**, intervenante de soir  
poste 223

**Joani Hamelin**, intervenante de nuit  
poste 223

**Richard Payant, Philippe Mineau, Nancy Côté**  
Intervenants de fin de semaine, poste 223

**Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, France Jolicoeur, Priscilla Légaré, Guillaume Tardif, Maude Côté, Françoise Lépine, Sabrina Morin, Fanny Cantin, Mégane Desbiens**  
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		
Administration Accueil		Poste 201	Services aux populations prioritaires	Poste
Roland Nadeau, directeur général dgmiels@miels.org		203	François-Xavier S. Lacroix, responsable, prevention@miels.org	209
France Reny, Adjointe à la direction adjdir@miels.org		208	Patrick Labbé, intervenant HARSAH, alliance@miels.org	205
Julien Turcotte, cuisinier, cuisine@miels.org		112	Marc-Olivier Brousseau, Intervenant HARSAH -FIC, harsah@miels.org	114
Richard-Thomas Payant, agent technique agent-tech@miels.org		150	Myriam Frédérique, Agente de recherche, recherche@miels.org	154
		Francis Lessard, Intervenant HARSAH PRISME, info@prisme.org		207
		Marc-André Gaudette, intervenant à la prévention, intprevention@miels.org		206
Services aux membres		Josée Ouellet (p.i) intervenante de milieu, intmilieu@miels.org		-
André Larose, responsable des services aux membres, maintien@miels.org		202	Gine Violette-Lapierre (p.i), intervenante jeunesse et utilisateurs de drogues, intjeunes-ud@miels.org	204
Pier-Ann Roy, intervenante « Entre-Pairs » intviecomm@miels.org		111	Sarah-Maude Fournier, dépistage Infirmière communautaire : 418-569-7808	-
Normand Bilodeau, intervenant « Entre-Pairs » intervenantprojets@miels.org		113	LIGNE INFO-VIH et rendez-vous pour un dépistage : 418 649-0788	271
Jonathan Cloutier, intervenant social, intpsycho@miels.org		213	Milieu de vie	
Kathy Dubé (p.i), intervenante Projet Porte Clé, intmilieulogement@miels.org		210	Salle Danielle Lévesque	151
Hébergement HMS		Banque alimentaire, Michel D.		103
Intervenants (HMS), intervenantsams@miels.org		223	Moisson	104
Sidus Express				
<i>Date de la prochaine tombée: Vendredi 15 février 2019 Conception et mise en page : Pier-Ann Roy &amp; Nicolas P.</i>				

