

Le **14 février**, ce sera la Saint-Valentin!

L'**origine** réelle de cette fête est attestée au XIV^e siècle dans la Grande-Bretagne encore catholique où le jour **de la Saint-Valentin** du 14 février était fêté comme une fête des amoureux car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier.

Profitons de cette journée pour dire à tous ceux et celles que vous aimez à quel point ils sont importants pour nous.

De la part de l'équipe du SIDUS, une très belle Saint-Valentin à toutes et à tous! Nous vous aimons de tout cœur.



À LA UNE CE MOIS-CI...

Pour tout savoir sur le prochain BINGO, allez à la **page 5!**

Viellir avec le VIH: ça veut dire quoi? 2 ateliers à ne pas manquer! **Page 6...**

En page 8, vous saurez tout sur le prochain atelier Création de papillons...

Une nouvelle employée vous adresse quelques mots en **page 11**

À noter, le nouvel horaire de Moisson Québec à la **page 9**

Bienvenue	page 1	Moisson + parole aux membres	page 9
Mot de la direction	page 2	Mot du coordonnateur prévention	page 10
Mot de la coordonnatrice de l'entraide	page 3	Prévention + Accueil équipe employés	page 11
Accueil équipe employés	page 4	Témoignage membre	page 12
Activité d'hiver bingo	page 5	Groupe d'achats et banque alimentaire	page 13
Formation VIH	page 6	Hébergement	page 14
Activité groupe de pairs	page 7	Répertoire	page 15
Activité papillons	page 8	Calendrier	page 16

DIRECTION

- MOT DE LA DIRECTION

Bonjour à tous,

Une nouvelle année débute. Prenons le temps d'observer ce que nous avons semé, reconnaissons l'apport de chacun, mesurons l'effort et l'énergie déployés et surtout les joies partagées tout comme les écueils que nous avons bravés ensemble. Ce sont les liens qui nous unissent qui font notre force, notre richesse.

Au nom de tous les employés du MIELS-Québec, de son Conseil d'administration et de nous deux, nous vous souhaitons que l'année 2020 soit parsemée de bonheur et de beaux moments.

De notre côté, nous allons de l'avant avec nos projets. Notre nouveau programme de soutien et accompagnement Marc-Simon commence à prendre forme et nous serons bientôt prêts à vous rencontrer pour vous le présenter, et surtout, pour vous entendre et nous aider à en faire une réussite.

De plus, comme organisme communautaire, il fait partie de notre mandat de favoriser le renforcement du potentiel de nos membres. En plus des activités artistiques, pendant l'année 2020 nous envisageons de mettre en place un programme d'acquisition et d'amélioration de vos connaissances et compétences. Nous allons vous revenir avec un petit sondage pour bien cibler vos besoins et essayer d'y répondre.

Nous sommes conscients aussi que notre ville compte une multitude d'organismes communautaires qui offrent une panoplie de services mais qui sont souvent méconnus pour la plupart de nos membres; nous avons l'intention de vous les présenter et de vous les faire connaître. Le but étant que vous trouviez à combler certains de vos besoins et attentes.

Comme vous pouvez le constater, la nouvelle année sera encore sous le signe de l'action. Nous comptons sur chacun d'entre vous pour améliorer notre quotidien comme organisme, mais aussi le vôtre comme membre.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités.

Guy Gagnon

Roland Nadeau

Président

Directeur général

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- MOT DE LA COORDONNATRICE



Bonjour à chacun et chacune d'entre vous,

J'aimerais d'abord profiter de cette première édition 2020 du SIDUS pour vous souhaiter une année synonyme de bonheur, de santé et de paix! Étant maintenant bien en poste, je souhaite vous faire part de ma plus grande motivation à faire de cette nouvelle année un véritable succès pour notre organisme. Sachez que je me sens privilégiée de contribuer à faire avancer les choses en étant entourée de personnes aussi chaleureuses et attachantes que vous l'êtes. Avoir la possibilité de réaliser de si belles actions avec une équipe aussi créative, solide et motivée est selon moi la plus grande des richesses. Le travail que nous accomplissons quotidiennement ne serait pas possible sans votre aide et je tiens aujourd'hui à vous exprimer ma plus grande reconnaissance. C'est grâce à chacun et chacune d'entre vous que nous sommes en mesure de faire rayonner le MIELS-Québec.

Permettez-moi de citer les sages paroles du Père Adrien Catel, qui expriment toute l'importance que j'accorde au précieux travail que nous réalisons :

« La fierté de travailler pour demain, c'est l'immensité de l'infini où peut se déployer notre imagination, le temps de tous les possibles, le temps des rêves, le temps de l'espérance. Un temps qu'il nous revient de construire au jour le jour, de façonner avec grande précaution, car demain est fragile, demain est incertain et demande qu'on le traite avec le meilleur de nous-même. Il sera ce que nous en aurons fait, il est notre avenir, et celui que nous laisserons en héritage. »

C'est donc sur ces mots que la nouvelle année verra éclore nos projets, que les belles valeurs qui nous unissent nous feront avancer ensemble vers la prospérité et que nos énergies conjuguées seront la clé de notre succès commun. Voilà les fondements de notre réussite!

Meilleurs vœux 2020 !

Katy

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- MOT DE L'INTERVENANTE

Bonjour à tous et à toutes!

Je commence en vous exprimant toute la joie et la gratitude que j'ai à travailler avec vous. Nouvellement engagée comme intervenante à la vie communautaire, c'est un privilège que de faire partie de cette grande famille. Vous m'avez accueillie à bras ouverts et m'avez tous aidée à m'intégrer, à différents niveaux, et chacun à votre façon.

Je suis ébahie de voir toute l'entraide et le bénévolat effectués ici. Chacun d'entre vous apportez ce petit quelque chose qui devient d'une grande importance dans l'ensemble de l'œuvre de MIELS Québec.

Venez me donner vos idées d'activités que vous aimeriez pour faire vivre davantage le milieu de vie.

Merci d'être ce que vous êtes!

Nathalie Marcoux, poste 111
Intervenante au milieu de vie



SERVICES COMMUNAUTAIRES

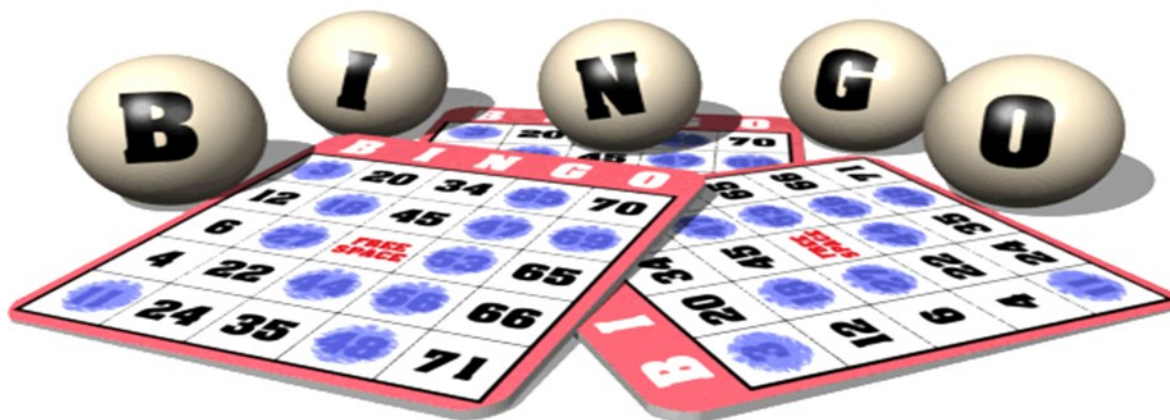
BINGO!

**Vous êtes conviés à notre grand Bingo
de l'hiver 2020 !**

Rendez-vous le jeudi 27 février à 17 h

**Venez profiter d'un souper communautaire, d'une soirée de jeu
avec animation
et de plusieurs prix en cartes cadeaux !**

**Contactez Nathalie, intervenante Entre-Pairs,
pour l'inscription à l'activité :
418-649-1720 poste 111**



SERVICES COMMUNAUTAIRES

- MILIEU DE VIE

VIEILLIR AVEC LE VIH: ÇA VEUT DIRE QUOI?!?

Présentation sur le
vieillessement avec le
VIH et la trithérapie

**1re partie le 5 février à
17h**
**2e partie le 12 février à
17h**

1re partie: Discussion et informations sur le
vieillessement et la trithérapie

2e partie: Informations sur la prévention des maladies
secondaires et mise en pratique

Inscription auprès de Nathalie,
intervenante Entre-Pairs
avant le 22 janvier 2020

Pour plus d'information: Nathalie, intervenante Entre-Pairs
418-649-1720 poste : 111 intviecomm@miels.org

Hassan, M. *Head Scratching*. Image du domaine public. Repérée à pixabay.com

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- LES AVENTURIERS

Chers Aventuriers,

L'aventure nous attend pendant cette sortie du mois de février, car nous allons faire une randonnée en raquettes dans le domaine de M. Robert B. qui se situe dans la belle région de St-Basile (à 45 min de Québec).

Le départ se fera de MIELS vers 9 h 30 le matin. La date de la sortie est le jeudi 13 février 2020.

Le coût de l'activité est de 5 \$. Nous allons manger, style pique-nique chez Robert. Le menu n'est pas encore choisi; alors, si vous avez des suggestions, nous sommes ouverts.

Au plaisir !



- GROUPE DE FEMMES

Pour vous mesdames, profitez de l'occasion pour venir vous faire dorloter avec cette expérience unique de soins à domicile.

Au menu :

- Exfoliant et masque au visage
- Trempage des pieds
- Massage des pieds et du visage
- Application de vernis aux mains ou aux pieds
- Détente, massage et relaxation

Activité « Un Spa à la maison »
directement dans le salon du MIELS-Québec.

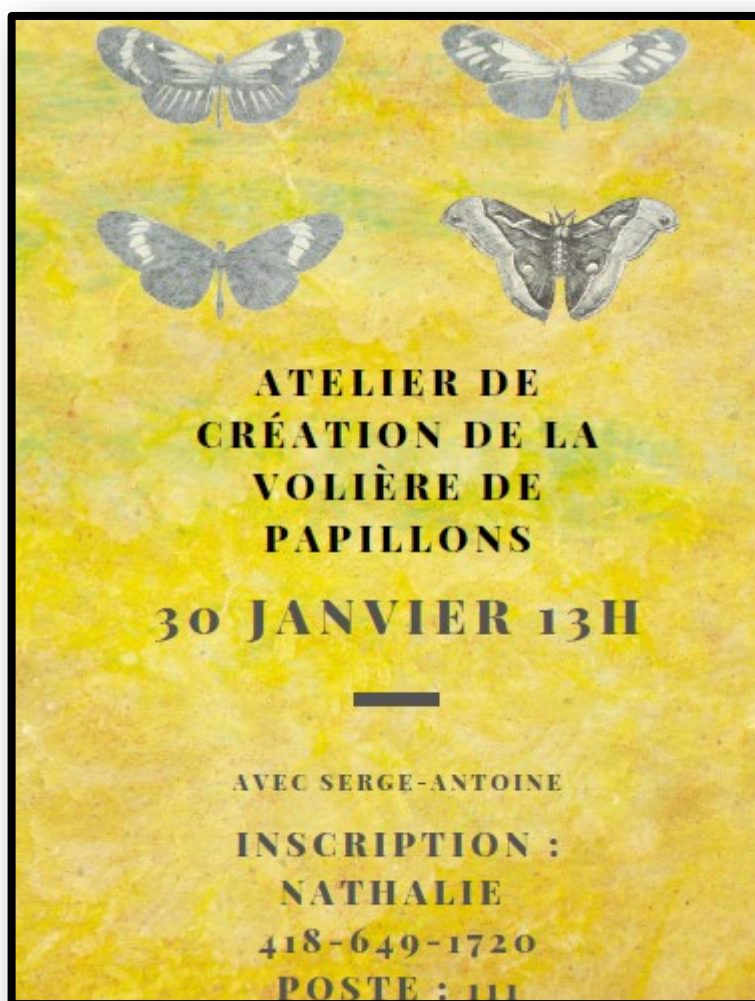
**PLACES LIMITÉES À 7 PERSONNES , PREMIÈRES ARRIVÉES,
PREMIÈRES SERVIES !!!**

DATE : Dimanche 23 février 14h00

Coût : 5\$ payable lors de l'inscription auprès de Pier-Ann



SERVICES COMMUNAUTAIRES



Le premier atelier de création artistique pour 2020 propose la réalisation d'une œuvre collective sur le thème "Les papillons de MIELS"

Le projet consiste à créer une volière de papillons répartie en douze tableaux représentant les mois de l'année où votre papillon occupera la date de votre anniversaire de naissance.

L'ensemble ornera la salle commune et quotidiennement, témoignera de l'importance de chacun dans l'essaim de beautés colorées que nous formons.

L'atelier aura lieu le 30 janvier 2020 après le dîner communautaire et sera dirigé par Serge-Antoine Belley qui vous transmettra les consignes de réalisation et vous assistera au cours de l'évènement.

Prenez votre envol avec nous en 2020, vous êtes les bienvenus !

SERVICES COMMUNAUTAIRES

Horaire de service Moisson Québec

Mercredi : 10h à 15h

Jeudi : 9h à 15h

Pour les membres pouvant profiter du service de Moisson Québec, il suffit d'assister au tirage de 10 heures AM le mercredi de chaque semaine. S'il vous est impossible de vous déplacer le mercredi, les aliments restants seront disponibles le jeudi selon l'horaire convenu.

Il n'est malheureusement pas possible de profiter de ce service en-dehors de ces heures d'ouverture.

Merci de votre habituelle collaboration !



PAROLE AUX MEMBRES

Une autre année qui commence. De la part des bénévoles de la distribution de Moisson Québec, on vous souhaite une année 2020 remplie d'amour, de joies, de paix et de santé.

Gardez vos sourires, c'est notre salaire! Au plaisir de vous servir en 2020!

-L'équipe de bénévoles de la distribution de Moisson Québec.

Brunch de Noël, 26 décembre 2019

Merci à notre organisme MIELS-Québec pour le bon brunch que nous avons partagé. Merci également à l'organisme Les P'tits Lutins pour les cadeaux, c'est toujours très apprécié par les membres et leurs invités.

Merci aussi aux membres et leurs invités pour leur participation. Plus de 50 personnes se sont présentés cette année. Bravo ! Cela prouve que les membres aiment se rencontrer durant le temps des Fêtes. Un énorme merci aussi aux bénévoles qui ont travaillé dans la bonne humeur et dans la chaleur du four pour qu'on puisse se régaler encore une fois cette année.

-De la part des bénévoles du Brunch de Noël 2019, bonne et heureuse année et on vous souhaite surtout la santé à tous.

PRÉVENTION

- MOT DU COORDONNATEUR

Mes très chers membres du MIELS-Québec,

J'ai eu l'immense privilège de faire un court séjour au Sénégal durant la période des Fêtes. Ce petit pays d'Afrique peuplé d'êtres humains au cœur immense et aux sourires vibrants. Bien que la majorité de la population sénégalaise vive dans des conditions de vie plus que minimales, ce peuple a une volonté de vivre pleine et entière qui nous rappelle une vérité qu'il est bon de souligner : pour mener une vie bonne, le plus important est de savoir aimer et être aimé par les gens qui nous entourent. J'ai pu observer dans ce pays des personnes qui ont triomphé de l'adversité grâce aux liens de solidarité qu'ils développent au quotidien. Ce n'est pas compliqué, au Sénégal, tout échange avec autrui commence par un « Allô, comment ça va? Et ta famille, ça va ? Et le boulot, ça va? ». Et quand les temps sont plus durs, on répond « Ça va, sénégalaisement parlant ».



J'ai retrouvé à Dakar, capitale du Sénégal, mon amie Fanny qui œuvre bénévolement dans un organisme communautaire qui accueille les enfants de la rue dont plusieurs sont orphelins de parents qui ont vécu le VIH. L'épidémie du VIH fait en effet un ravage important au sein de la population sénégalaise. On estime que de 18 à 20 % des homosexuels vivent avec le VIH au Sénégal. Et encore, le taux de prévalence du VIH/sida du Sénégal est l'un des plus bas du continent africain. Ainsi, à titre d'exemple, un invraisemblable 27,2% de la population du Swaziland vit avec le VIH/SIDA. Comme quoi, les accès au dépistage et au traitement sont encore au cœur de la lutte mondiale contre l'épidémie du VIH/SIDA.



J'ai encore l'esprit sous le baobab, mais je suis très heureux d'être retour parmi vous au MIELS-Québec. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une année 2020 riche en aventures et en nouvelles rencontres.

François-Xavier
Coordonnateur du secteur de la prévention

PRÉVENTION

Installation d'un contenant de récupération de seringues usagées

Bonjour à tous,

À compter de début janvier, il y aura un contenant pour récupérer les seringues usagées dans la salle de bain du milieu de vie. À noter que la présence du contenant ne sert **UNIQUEMENT** qu'à disposer de seringues déjà utilisées. **CE N'EST PAS** un endroit prévu pour l'injection.

Il est strictement interdit de s'injecter des drogues dans l'enceinte de MIELS-Québec.



À noter également qu'il est important d'être prudent si vous disposez de vos seringues usagées dans ce contenant. Il faut re-capsuler la seringue et ne pas mettre sa main à l'intérieur du contenant. Il est interdit de reprendre une seringue utilisée dans le contenant, cela comporte beaucoup de risques. Si vous avez besoin de matériel, venez me voir à mon bureau, il me fera plaisir de vous en donner gratuitement.

Vous pouvez également venir disposer de seringues usagées dans mon bureau.

Élizabeth Croft,
Interventante à la prévention auprès des utilisateurs de drogues

HÉBERGEMENT MARC-SIMON

Je m'appelle Marie-Claire Allport. Je suis infirmière depuis 2005. J'ai travaillé dans divers domaines : santé mentale, enseignement/formation, mais j'ai consacré les dernières années dans le domaine des personnes âgées.



Je me joins à l'équipe de l'hébergement, j'y serai intervenante de nuit. C'est un honneur pour moi de vous côtoyer et d'apprendre à vous connaître. L'accueil que j'ai reçu depuis mes premières journées est incroyable ; vous êtes rayonnants. Chacun d'entre vous dégage une authenticité et un réel sentiment d'appartenance au MIELS-Québec.

Il me fera plaisir, pendant les semaines à venir, de poursuivre mes rencontres avec tous les membres et d'apprendre de vous, avec vous.

Marie-Claire

PAROLE AUX MEMBRES

Dans cette page, la parole est aux membres. Qu'il s'agisse d'un témoignage, de remerciements, de petites annonces, d'une réflexion, cette section vous appartient. Pour soumettre un texte, veuillez communiquer avec Pier-Ann, poste 111, ou envoyez votre texte à sidus@miels.org.

Les textes anonymes ou confidentiels sont permis.

Bonjour à vous tous,

Faire un témoignage n'est pas toujours facile. Il faut laisser parler son cœur. Il ne faut pas accuser le passé, l'important c'est de vivre le moment présent.

Je suis le neuvième d'une famille de vingt enfants. Dans mon Acadie natale, j'ai eu la chance de vivre en campagne. Mes parents étaient des agriculteurs. J'ai eu à me lever tôt pour la traite des vaches. J'ai eu des parents très aimants ; leurs objectifs premiers étaient que chacun d'entre nous puisse se réaliser en tant que personne. J'ai été un enfant, un adolescent et un homme heureux. Toutefois, comme plusieurs d'entre vous, j'ai eu à vivre des drames. Le moment où j'ai été le plus malheureux fut le 13 janvier 2001, quand deux policiers ont frappé à ma porte pour m'annoncer le décès de mon fils. Alexandre était âgé de 21 ans et il est mort d'hypothermie.

J'ai eu la chance de faire mes études universitaires en sciences politiques, à l'Université de Moncton, campus de Bathurst. Quand j'habitais Montréal, j'ai suivi des cours en administration aux HEC. J'ai aussi eu l'honneur de travailler comme directeur général pendant 20 ans pour les Caisses Desjardins. J'ai vécu cinq ans à Montréal. Comme gestionnaire, ma plus belle réussite a été de gérer les ressources humaines. Lors de la remise des récompenses des Caisses en mouvement, quelle a été ma surprise de voir ma Caisse en nomination dans quatre catégories ! Quel bonheur aux assemblées générales annuelles (AGA) de la Fédération de mars 1992 de partir avec les grands honneurs ; la meilleure gestion des ressources humaines, la meilleure rentabilité et, pour emballer le tout, le lauréat de Caisse de l'année ! J'ai malheureusement dû quitter mon poste de DG en 1994 lorsque je suis tombé malade. Dépressions, bipolarité, j'en passe... J'apprends le 14 mai 1996 à 14 h 50 que je suis atteint du VIH/SIDA.

Tout dernièrement, j'ai eu la chance de lire un article comprenant des modifications à la loi 52. Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches Aidants, nous informait des études ministérielles précédant la construction de maisons pour aînés et de maisons alternatives qui offriront 2600 places supplémentaires aux aînés en perte d'autonomie et aux personnes de moins de 65 ans. Par contre, la mission première du gouvernement restera de garder les gens le plus longtemps possible dans leurs demeures.

Depuis les 15 dernières années, j'ai eu recours à l'hébergement Marc-Simon durant certaines périodes difficiles de ma vie. Lors de la dernière AGA du MIELS, on nous annonçait la formation d'un comité d'étude dont l'objectif était de voir comment se développer et s'adapter aux besoins actuels des membres. Jusqu'à tout récemment, je serais monté aux barricades pour empêcher la fermeture de l'hébergement Marc-Simon. Cependant, en discutant avec quelques membres du comité d'étude, j'ai vite compris l'importance du nouveau projet pour l'obtention de différents services. Les intervenants visiteront les membres à la maison afin de coordonner l'aide à domicile en partenariat avec les CLSC et différents organismes communautaires. Cette transition annonce beaucoup de travail et le défi à relever est important.

En conclusion, je vous souhaite une heureuse année 2020, remplie de bonheur, de bienveillance et de sagesse.

Confrère avec vous dans la lutte contre le VIH/SIDA.

Marcel-André Charest



GROUPE D'ACHATS

Ce groupe sert à rassembler les achats afin d'obtenir un meilleur prix.

La date de commande et de livraison vous sera communiqué sous peu. Pour de l'information, veuillez communiquer directement avec les bénévoles du groupe d'achat au poste **103**.

Au menu:

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



BANQUE ALIMENTAIRE

L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND!

Horaire :

La banque aura lieu les 17, 18, 19, et 20 février 2020, entre 10 h 30 et 15 h 30. (Fermée de midi à 13 h).

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 (HMS)



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 dés-organisation

Comment faire une demande d'hébergement?

Adressez-vous à votre travailleur-euse social-e ou auprès d'un intervenant du MIELS-Québec.

Vous pouvez aussi appeler au **418-649-1720 poste 223**

Sur Internet: <http://www.miels.org/hebergement-marc-simon/admission>

Au Plaisir de vous accompagner dans vos moments les plus difficiles 😊



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

LE MOIS PROCHAIN

- Date de tombée pour tout article: **7 février 2020**
- Date de parution: **17 février 2020**
- Thème du mois: **Printemps**

Conception et révision: Nicolas P., Pier-Ann R., Diane P. et Gilles S.

RÉPERTOIRE

- ENTRAIDE

Katy Rodrigue , Coordonnatrice entraide@miels.org	202
Sarah-Emmanuelle Gauthier (Manue) Intervenante Projet Porte-Clé intmilieu@miels.org	210
Nathalie Marcoux , Intervenante vie comm. intviecomm@miels.org	111
Pier-Ann Roy , Intervenante sociale intpsycho@miels.org	213
Stéphan Quintal , cuisinier cuisine@miels.org	152

MILIEU DE VIE

Salle Danielle Lévesque	151
Banque Alimentaire (Michel D.)	103
Moisson	104
Salle ordinateurs des membres	153

- PRÉVENTION

François-Xavier S. Lacroix , coordonnateur prevention@miels.org	209
Patrick Labbé , chargé de projet HARSAH, alliance@miels.org	205
Gine Violette-Lapierre , intervenante jeunesse@miels.org	204
Charles-David Duchesne , formateur professionnels, (p.i.) recherche@miels.org	154
Francis Lessard , Intervenante HARSAH PRISME info@prisme.org	207
Marc-Anciel Gaudette , intervenant HARSAH FIC, harsah@miels.org	114
Élizabeth Croft , intervenante auprès des utilisateurs de drogues, ud@miels.org	206
LIGNE INFO-VIH et rendez-vous pour un dépistage :	271
418 649-0788	

- HÉBERGEMENT

Caroline Faucher Cheffe d'équipe, intervenante de jour intervenantsams@miels.org	223
Liza-Nicole Bélanger Intervenante de soir	223
Marie-Claire Allport Intervenante de nuit	223
Richard Payant, Philippe Mineau, Nancy Côté Intervenants de fin de semaine, poste 223	
Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, Martin Masson Grace Lavoie, Gilles Gauthier, Carolane Lavoie, IntervenantEs sur appel	

- ADMINISTRATION




ACCUEIL	201
Roland Nadeau , directeur général dgmiels@miels.org	203
France Reny , adjointe à la direction adjdir@miels.org	208
Richard-Thomas Payant , Agent technique agent-tech@miels.org	150

SIDUS

FÉVRIER 2020



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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				30 CRÉATION PAPILLONS	31	1
2	3	4	5 MOISSON ATELIER VIEILLIR VIH	6 ATELIER VIEILLIR VIH	7	8
9	10	11	12 MOISSON ATELIER VIEILLIR VIH	13 LES AVEN- TURIERS	14 SAINT- VALENTIN 	15
16	17  1\$ →	18	19 MOISSON	20	21	22
23 GR. FEMMES	24  1\$ →	25	26 MOISSON	27 BINGO	28	29