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

MIELS-QUÉBEC : 625, Avenue Chouinard Québec (Québec) G1S 3E3
ADMINISTRATION : Tél. : 418-649-1720 Téléc. : 418-649-1256
LIGNE INFO VIH : 418-649-0788 ▪ Site Internet : www.miels.org
Courriel : sidus@miels.org

SIDUS

Novembre 2019

Novembre, c'est l'automne et le temps froid qui débute. Novembre au MIELS-Québec, c'est beaucoup d'activités et de rassemblements pour profiter du bon temps les uns avec les autres.

Nous encourageons les membres à sortir malgré le temps frisquet et à venir nous voir, à participer aux activités et à passer du temps au sein du milieu de vie, un endroit de confiance et de chaleur humaine qui réchauffe nos cœurs à tout un chacun.

Au plaisir et bonne lecture de votre édition du SIDUS de novembre.

À LA UNE CE MOIS-CI...

Mot du directeur général **en page 2.**

Ne manquez pas les informations sur l'activité d'automne **page 7** ainsi que la chronique horticole à la **page 8.**

Un nouveau visage au sein du MIELS-Québec, tous les détails en **page 9**

MIELS-Québec vous présente également de nombreuses informations en lien avec le secteur de la prévention à partir de la **page 10**

Bienvenue	page 1	Mot coordonnateur prévention	page 11
Mot de la direction	page 2	Prévention jeunesse	page 12
Mot de la coordonnatrice de l'entraide	page 3	Témoignages	page 13
Informations vaccin grippe	page 4	Prévention utilisateurs de drogues	page 14
Aventuriers et groupe de femmes	page 5	Prévention utilisateurs de drogues	page 15
Journée mondiale VIH/SIDA	page 6	Parole aux membres	page 16
Activité d'automne	page 7	Groupe d'achat et banque alimentaire	page 17
Chronique Horticole	page 8	Hébergement Marc-Simon	page 18
Arrivée nouvelle employé + bénévoles	page 9	Répertoire	page 19
Mot coordonnateur prévention	page 10	Calendrier	page 20

DIRECTION
- MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Soutien et **A**ccompagnement **M**arc-**S**imon
Bonjour,

Je vous ai abordé à quelques reprises concernant notre nouveau programme en devenir qui viendrait remplacer l'hébergement traditionnel tel que nous l'offrons présentement. Je suis conscient, et le Conseil d'administration l'est tout autant, que ce changement soulève beaucoup de questions et d'incertitude auprès des membres les plus susceptibles d'avoir besoin de ce service un jour. Il est important de bien comprendre que nous n'avons nullement l'intention de laisser nos membres à eux-mêmes, sans aide ni support.

Notre but premier est de desservir un plus grand nombre de membres en les accompagnant de façon plus personnelle et ponctuelle dans leur prise en charge de leur santé globale. Notre nouveau programme sera constitué d'intervenants de proximité avec des objectifs clairs :

-Accompagner les membres et aplanir les difficultés qu'ils rencontrent;
-Prévenir les périodes de désorganisation;
-Prendre en charge tous les nouveaux diagnostics;
-S'assurer que la charge virale demeure indétectable, lorsque possible;
-S'assurer des suivis médicaux, accompagner les membres au besoin;
-Contrer l'isolement à l'aide de pairs-aidants;
-Aider nos membres afin de leur permettre de mieux naviguer au sein du système de santé et du système communautaire;
-Mettre en place des solutions adaptées à leurs besoins et situation.

Pour réaliser ce programme et bien desservir nos membres, nous allons mettre en place une équipe mobile d'intervenants qui se déplacera et accompagnera les membres qui feront une demande d'aide.

Nous sommes convaincus que ce programme permettra d'intervenir et d'aider un plus grand nombre de membres et que les résultats seront positifs dans notre démarche d'améliorer la santé globale des membres de notre Mouvement.

Nous avons actuellement en place un comité qui évalue toutes les admissions d'hébergement de l'an dernier et de l'année en cours afin de s'assurer de pouvoir répondre adéquatement à toutes les situations que ces dossiers requièrent. Nous avons les questions et nous trouvons aussi les réponses. Suite à cette étude, nous convoquerons tous nos membres en réunion de consultation dans le but de bien connaitre vos appréhensions, attentes, etc.

Nous allons faire ce processus de façon très transparente et respectueuse, tout en étant très conscients que ce changement crée de l'inquiétude. Le but premier de cet exercice est d'améliorer un service, de le rendre plus conforme et mieux adapté à la réalité du VIH-sida d'aujourd'hui.

Communautairement vôtre,
Roland Nadeau

SERVICES COMMUNAUTAIRES
- MOT DE LA COORDONATRICE

Bonjour à tous et à toutes,

La saison froide est à nos portes, et elle apporte avec elle de belles activités chaleureuses au sein de notre organisme! Dans un premier temps, nous vous invitons à revêtir vos costumes et faire preuve de votre plus grande créativité lors de notre diner communautaire d'Halloween qui prendra place le 31 octobre. Cette journée sera assurément festive et colorée !

Une date a été aussi choisie pour notre activité d'automne; qui aura lieu le jeudi 14 novembre. Comme la formule de la soirée aux quilles de l'an passé a été grandement appréciée, nous réitérons avec celle-ci, les détails vous parviendront sous peu.

Ce sera donc un moment privilégié pour échanger et créer des liens entre toute l'équipe et les membres du MIELS-Québec !

Pour ce qui est des prochains évènements à inscrire à votre calendrier, notez la date du 5 à 7 commémoratif des membres, en souvenir de nos disparus, le jeudi 28 novembre ; le party de Noël des membres, le jeudi 19 décembre ; ainsi que le brunch des membres le 26 décembre, mais nous aurons la chance d'y revenir dans les éditions du SIDUS à venir.

Sur ce, je vous souhaite un bel automne rempli de bonheur et de bons moments et je vous remercie encore une fois de votre accueil si chaleureux !

Katy Rodrigue

SERVICES COMMUNAUTAIRES
- VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

Cliniques de vaccination pour la grippe saisonnière (influenza) 2019
Demander à votre professionnel de la santé

Québec - Sans rendez-vous

* École secondaire Roger-Comtois, 158, boulevard des Étudiants (porte 3, cafétéria),
  - 9, 10, 30 novembre 2019
  - 1, 14, 15 décembre 2019 8 h 30-15 h

* Institut universitaire en santé mentale, 2601, chemin de la Canardière, porte principale, salle Marie-Renouard (local J-1617),
  - 2, 3, 23, 24 novembre 2019
  - 7, 8 décembre 2019 8 h 30-15 h

* Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, 525, boulevard Wilfrid-Hamel (porte 1, auditorium),
  - 16, 17 novembre 2019
  - 7, 8 décembre 2019 * 11 janvier 2020 8 h 30-15 h

* Cégep Garneau, 1660, boulevard de l'Entente (salle des Pas perdus), 30 novembre 2019
  - 1 décembre 2019 8 h 30-15 h

* Centre d'hébergement Christ-Roi, 900, boulevard Wilfrid-Hamel (salle du Jardin),
  - 21 février 2019 15 h-19 h

* Hôpital Sainte-Anne-de-Beaupré, 11000, rue des Montagnards, salle communautaire,
  - 21 novembre 2019 10 h-18 h

Québec - Avec rendez-vous
* Hôtel Québec Inn 7175 boulevard Wilfrid-Hamel Ouest, salle Roi-Reine-Dauphin,
  ⇒ 3-11 novembre 2019 12 h 30-19 h

Vaccination gratuite pour :
* femmes enceintes en bonne santé au deuxième et troisième trimestre de grossesse (13e semaine et plus)
* femmes enceintes atteintes de certaines maladies chroniques
* enfants (dès 6 mois) et **adultes ayant une maladie chronique**
* aînés (75 ans et plus)
* entourage de ces personnes et responsables des soins aux bébés de moins de 6 mois
* résidents des centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) et des ressources intermédiaires
* travailleurs de la santé

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- LES AVENTURIERS

Chers Aventuriers,

Voici notre suggestion de sortie pour le mois de novembre 2019, nous aimerions vous proposer une rencontre pour jouer aux quilles. Nous allons nous rejoindre au **Salon de Quilles St-Pascal,** 2485 boul. Sainte-Anne**, le samedi 2 novembre à 13h30.** Nous jouerons nos trois parties entre 13h30 et 15h30. Pour ceux qui n'ont pas d'auto, vous pouvez vous y rendre avec l'autobus 802.

Pour ceux qui le désirent, nous allons prendre le **déjeuner-brunch à 10h30** au restaurant **« Buffet des continents**» dont l'adresse est le 4250 1re Ave. Pour ceux qui n'ont pas d'auto, vous pouvez vous y rendre avec l'autobus 801 ou 802.

Le coût de la sortie est de $10,00

Je partage avec vous la pensée du mois : "L'avenir appartient à ceux qui croient à la beauté de leurs rêves." Eleanor Roosevelt

Bon plaisirs dans vos activités

Normand!

- GROUPE DE FEMMES

Chères membres du groupe de femmes, pour l'activité du mois de novembre, je vous propose un **souper au restaurant Subway sur la rue Cartier et le visionnement d'un film au Cinéma Cartier** qui se trouve juste en face du restaurant.

Le coût de l'activité est de 5$ et l'endroit se rend facilement en autobus. En voiture, il est également possible de se stationner dans les rues avoisinantes dans des stationnements gratuits.

Le film choisi est une comédie qui s'appelle « Jouer avec le feu ». Une comédie qui a déjà remporté plusieurs prix et qui ne cesse de cumuler les commentaires positifs.

Au plaisir de vous y voir et n'oubliez pas de vous inscrire auprès de Pier-Ann.

DATE DE L'ACTIVITÉ : MARDI 19 NOVEMBRE 2019 18h00

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- VIE COMMUNAUTAIRE

Journée mondiale de lutte contre le VIH-SIDA

5 à 7 SUIVI D'UNE CÉLÉBRATION

Dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre le VIH/SIDA, le MIELS-Québec vous invite à un 5 à 7 suivi d'une célébration commémorative pour les gens qui nous ont quittés cette année ainsi que depuis les tout débuts.

Un buffet vous sera offert lors du 5 à 7.

Le tout se déroulera **le jeudi 28 novembre** à compter de 17h au MIELS-Québec.

La célébration est à 19h et sera ouverte aux proches des personnes nous ayant quittés.

Merci de donner votre nom à **Pier-Ann, 418-649-1720 poste # 111**, si vous souhaiter y participer. L'activité est gratuite.

- DÎNER COMMUNAUTAIRE

Le MIELS-Québec se transforme en casse-croûte le temps d'un dîner pour vous offrir un dîner communautaire typiquement québécois. Le jeudi 28 novembre aura lieu un repas « spécial poutine ». Nous avons donc le grand plaisir de vous inviter à venir déguster ce succulent repas avec nous.

Nous allons également profiter de cette occasion pour souligner les bénévoles du mois. Des prix de présences seront également tirés au sort parmi les personnes présentes au dîner.

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- VIE COMMUNAUTAIRE

Grande activité d'automne

Sortie aux quilles

- Jeudi le 14 novembre 2019
- Gratuit
- 18h à 21h
- Centre horizon: 801 4e Rue, Québec, QC G1J 2T7
- Invité: 5$

Une belle soirée qui s'annonce remplie de rires et de discussions. Viens t'amuser avec nous! Les membres du personnel de MIELS-Québec seront présents aussi!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

***Inscrivez-vous auprès de Pier-Ann 418-649-1720 poste # 111**

SERVICES COMMUNAUTAIRES
- CHRONIQUE HORTICOLE

Le jardinier du cœur

Bonjour à tous,

Voici la nouvelle chronique horticole présentée par moi-même, Raymond Labbé. Il y aura plusieurs volets à cette chronique. Si à n'importe quel moment, vous avez des questions concernant vos plantes, n'hésitez pas à écrire à Pier-Ann Roy au intviecomm@miels.org qui se fera un plaisir de me faire parvenir vos questionnements.

Les boutures.

Bien sûr, il est possible de déterrer des annuelles, de les empoter et de leur donner le même traitement que les plantes d'intérieures, mais il est souvent plus facile de faire des boutures. De cette façon, vous rentrerez une plante plus petite qui prendra peu d'espace. Bouturer une annuelle est facile. Commencez par couper une section terminale de la tige de 10 à 20 cm de longueur selon la taille de la plante. Supprimez les feuilles inférieures, les boutons et toutes les feuilles. Plongez la bouture dans l'eau savonneuse et secouez légèrement pour faire éliminer tout insecte qui pourrait s'y cacher. Après, laisser la bouture s'égoutter.

Ensuite, préparez un petit pot de terre humide et piquez-y la bouture jusqu'au deuxième nœud. Couvrez la bouture d'un sac de plastique transparent pour maintenir une forte humidité et placez la bouture dans un emplacement bien éclairé, mais à l'abri du soleil direct. Lorsque de nouvelles feuilles apparaîtront, cela signifie que la bouture est bien enracinée et qu'elle est désormais devenue une plante. Vous pouvez alors retirer le sac et placer la plante dans un endroit qui convient mieux à ses besoins et aux vôtres.

Cultiver pendant l'hiver

Pendant l'hiver, arrosez vos plantes quand la terre est sèche et maintenez une bonne humidité ambiante. Placez les plantes sous l'éclairage le plus intense possible, car le soleil est faible durant l'automne et l'hiver. Si l'emplacement est trop sombre, utilisez une lampe de culture pour remplacer le soleil. Il est aussi peu probable que vous ayez besoin de fertiliser vos plantes avant le mois de mars.

Bon mois de novembre!

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- ARRIVÉE D'UNE NOUVELLE EMPLOYÉE

Bonjour !

Nous avons la chance de vous présenter une nouvelle employée au sein de notre bel organisme, il s'agit de Mme Grace Lavoie. Grace est une intervenante chevronnée qui a plusieurs années d'expériences, nous sommes donc très fiers de la compter parmi notre équipe, principalement à l'hébergement Marc-Simon.

Katy Rodrigue

Coordonnatrice des services communautaires

- RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

La guignolée des médias 2019
Le jeudi 5 décembre, de 7 h à 9 h

MIELS-QUÉBEC

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

Nos bénévoles... ...des gens de cœur !

Vous êtes intéressé à solliciter les automobilistes aux intersections
Inscription : **avant le 30 octobre** Contactez, Normand Bilodeau, agent de soutient au bénévolat , 418-649-1720 poste 113

PRÉVENTION

- MOT DU COORDONATEUR

L'automne bat son plein dans l'équipe de la prévention! De nombreux projets novateurs sont sur la planche à dessin. Dans les prochaines pages, vos intervenants vous présenteront d'ailleurs certains de ces excitants projets! Pour ma part, je suis heureux de vous annoncer nos activités à venir dans le cadre de la **Journée mondiale du sida 2019**. La Journée mondiale du sida, qui a lieu le 1er décembre, est l'occasion de commémorer ceux et celles qui nous ont quittés et de sensibiliser le public au sida et à la pandémie du VIH.

Cette année, l'équipe du MIELS-Québec a décidé de sensibiliser à la fois la population générale et les futurs professionnels de la santé et des services sociaux aux réalités des personnes vivant avec le VIH. À ce titre, dans la semaine du 25 au 29 novembre, **vous êtes tous et toutes inviter à nous donner un coup de main afin de distribuer le plus de rubans rouges possible** pour sensibiliser le grand public au fait que le VIH existe encore et qu'il est primordial de poursuivre la lutte. Nous allons ainsi nous déployer dans différents milieux (rues, commerces, centres d'achats, organismes communautaires, organismes publics et parapublics) afin de ratisser tout le territoire de la ville de Québec.

Si vous êtes disponibles durant la semaine du 25 au 29 novembre et si vous êtes motivée à participer à une activité importante pour la cause, merci de donner votre nom et vos disponibilités à notre agent de soutien au bénévolat, Normand, à son bureau (deuxième étage), par téléphone (418-649-1720 #113) ou par courriel au benevolat@miels.org . Nous allons par la suite former des équipes et des itinéraires précis pour la distribution des rubans rouges.

MIELS-QUÉBEC

PRÉVENTION

- MOT DU COORDONATEUR

De plus, nous voulons cette année sensibiliser les étudiants et les professeurs de l'Université Laval. Le 2 décembre prochain, nous tiendrons donc une activité de sensibilisation au cœur de la communauté universitaire. Cette année, nous voulons honorer et reconnaitre les soins prodigués par les infirmiers et infirmières dans les premières heures de la crise épidémique du VIH/sida. Durant cette journée, nous diffuserons le documentaire 5B. Ce documentaire américain de 2018 co-réalisé par Dan Krauss et Paul Haggis porte sur les efforts d'un groupe d'infirmières et de soignants qui ont ouvert le premier service de traitement du sida au monde à l'hôpital général de San Francisco et qui ont changé la façon dont les patients ont été pris en charge (bande-annonce : https://www.youtube.com/watch?v=d3D7IWTohps).

À la suite de la diffusion du documentaire 5B, les participants venus visionner le documentaire seront conviés à demeurer dans la salle pour échanger avec un panel de personnes qui ont travaillé ou qui travaillent sur la question du VIH et avec des personnes vivant avec le VIH (PVVIH). Nous organiserons aussi à l'université un 5 à 7 avec nos partenaires du communautaire ainsi qu'une clinique de dépistage en collaboration avec le SIDEP du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Vous êtes les bienvenus à toutes ces activités qui auront lieu à l'Université Laval. Nous vous transmettrons les détails de la programmation dans la prochaine édition du SIDUS, ainsi que sur notre page Facebook et dans notre infolettre hebdomadaire.

Merci à vous tous d'être dans nos vies!

François-Xavier
Coordonnateur du secteur de la prévention

PRÉVENTION

- PROJETS JEUNESSE

Bonjour chers membres,

Comme vous le savez peut-être, mon mandat d'intervenante jeunesse consiste à faire de la prévention en matière de santé sexuelle auprès des jeunes. Je vais à leur rencontre dans leurs classes et leurs milieux afin de leur parler de relations sexuelles saines, de l'usage des diverses méthodes de protection et de dépistage. Le tout, dans un objectif de prévenir la transmission d'ITSS et de nouvelles infections au VIH.

En ce sens, après plusieurs mois de travail, en collaboration avec la Direction de santé publique de la Capitale Nationale, le projet **« *Distributrices à condoms, pour des plaisirs sécuritaires* »** est sur le point de s'actualiser !

Ce projet a pour objectif de faciliter l'accès et de normaliser l'usage du condom auprès des jeunes du secondaire. En installant des distributrices de condoms gratuits dans les salles de bains de l'école et en mettant sur pied un comité de jeunes impliqués, qui feront la promotion de la santé sexuelle auprès de leurs pairs, nous participerons activement à poursuivre la lutte au VIH chez les générations futures.

Dans le contexte actuel, la lutte contre la hausse constante des ITSS chez les 14-24 ans devient une priorité sociétale et l'utilisation adéquate d'une barrière de protection, telle que le condom, reste encore le moyen le plus efficace pour prévenir de nouvelles infections chez cette population.

D'ici la fin de 2019, nous espérons installer des distributrices dans 3 écoles secondaires de la Capitale Nationale et ainsi rendre des condoms disponibles pour plus de 1500 élèves. Si le projet fonctionne bien, il pourrait s'étendre à d'autres écoles dans les années à venir.

Je suis extrêmement fière de participer à un projet permettant d'outiller
des centaines de jeunes à la prise en charge de leur santé sexuelle, de manière individuelle et collective, dès maintenant et pour le futur. En travaillant au MIELS-Québec j'ai la possibilité de faire une différence dans ma collectivité, et pour cela, je vous dis MERCI ! ☺

Gine Violette-Lapierre
Intervenante en prévention jeunesse
418-649-1720 poste 204

La distributrice en question ➡

PRÉVENTION

- TÉMOIGNAGES

LA FORCE SOUS-ESTIMÉE DU

TÉMOIGNAGE

« [Le témoignage] a le potentiel de défaire les préjugés et d'amplifier la voix et la visibilité […] de fournir de l'information sur un ton plus intime et direct en suscitant l'empathie, en gagnant l'estime des autres et en favorisant la prise de conscience de la nécessité de se protéger contre le VIH/sida. » (Mensah, 2016)

C'est une occasion de partager votre vécu à votre manière pour outiller, renseigner et sensibiliser les professionnels de la santé, les étudiants et la population générale sur la réalité des personnes vivant avec le VIH et leurs besoins.

Il s'agit d'un complément inestimable aux ateliers offerts par les intervenants du MIELS-Québec.

Si vous souhaitez vous impliquer ou avoir plus de renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec Normand Bilodeau, responsable des bénévoles au MIELS-Québec, au **418-649-1720** poste **113**.

Au plaisir de collaborer avec vous!

PRÉVENTION

- INTERVENTIONS AUPRÈS DES UTILISATEURS DE DROGUES

Quoi faire si on ne se sent pas à l'aise d'interagir avec la police lorsqu'on aide quelqu'un en surdose ?

La loi du bon samaritain protège une personne qui vient en aide à quiconque fait une surdose. **Protection juridique accordée par la Loi :**

La *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* offre une protection juridique aux personnes qui sont en train de faire une surdose ou qui en sont témoins, et qui composent le 911 ou leur numéro d'urgence local pour obtenir de l'aide. Cette loi les protège qu'elles restent ou non à l'endroit où la surdose s'est produite avant l'arrivée de l'aide.

RÉSUMÉ des situations dans lesquelles vous êtes protéger par la loi et celles dans lesquelles vous ne l'êtes pas.

Lorsque la police arrive sur les lieux	Êtes-vous protégé ?	
	OUI	NON
Vous êtes en possession de substances illicites .	**X**	
Vous êtes en bris de condition de libération, en attente de procès, en probation, en sursis pour une **accusation de possession simple**.	**X**	
Vous êtes en possession de substance illicite dans le but de revente – ou la police pourrait le croire, car : Vous avez une certaine quantité sur vous. Vous avez une grande quantité d'argent sur vous. Vous avez de l'équipement avec vous (baggies, balance, etc.).		**X**
Vous êtes en train de vendre de la drogue ou de commettre un acte illégal.		**X**
Vous êtes en bris de condition de libération, en attente de procès, en probation, en sursis pour **autre chose qu'une accusation de possession simple**.		**X**
Vous êtes visé par un mandat d'arrestation.		**X**

PRÉVENTION
- SUITE

Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'être en contact avec la police, voici quelques « trucs » que vous pouvez utiliser.

- Quand vous appelez le 911, il vaut mieux dire que la personne a cessé de respirer, sans préciser que c'est une surdose. De cette, façon la police ne viendra pas nécessairement, mais les ambulanciers vont arriver rapidement.

- Si vous restez et que les policiers arrivent, mentionnez le moins de choses possible. Si c'est vous qui avez donner (ou injecter) la drogue à la personne en surdose, il est mieux de ne pas le dire.

- S'ils vous arrêtent, attendez votre avocat avant d'en dire plus.

Dans la mesure où **vous ne voulez absolument pas rester sur place** :

- Placer la personne en position latérale de sécurité, pour éviter qu'elle ne s'étouffe pas dans son vomi, si elle régurgite.

- Laisser une note à côté de la personne qui mentionne les choses suivantes : 1- ce qu'elle a consommé, 2- si vous lui avez déjà administrer une 1re dose de naloxone, 3- l'heure qu'il est à ce moment-là.

** Rappel de **QUOI FAIRE en cas de surdose aux opioïdes**.
1- Appeler le **911** et expliquer qu'il y a une personne inconsciente ou qui ne respire pas.
2- Donner une 1re dose de **naloxone.**
3- Faire le **RCR** si on sait comment. Sinon, faire des compressions cardiaques, 2 à 3 minutes.
4- Si la personne ne ne se réveille toujours pas, administrer une 2e dose de **naloxone**.

Référence : p.26, L'injecteur, vol. 13 no 3, printemps 2019.

PAROLE AUX MEMBRES

Dans cette page, la paroles 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.

- TÉMOIGNAGE

Bonjour,

J'ai décidé de vous partager une petite partie de ma vie.

Je suis le plus vieux d'une famille de huit enfants. Malheureusement, comme plusieurs personnes, j'ai été élevé dans une famille ou l'alcool et la violence régnaient. Mon père a toujours été violent à mon égard étant donné que j'étais le plus vieux. Il déchargeait toutes ses frustrations sur moi pendant que le jeune garçon que j'étais avait si hâte de se rendre à l'âge adulte pour lui faire payer. Il battait ma mère à toute les fois qu'il était ivre, et moi, le petit garçon de 8 ans, j'étais témoin de toute cette violence. J'avais toute sorte de peur, car je protégeais du mieux que je pouvais mes frères et mes sœurs.

Mon père, j'avais honte de lui. Tout notre entourage savait ce qui se passait à la maison, mais personne n'osait rien faire pour corriger la situation. À la maison, ma mère endurait tout cela, elle se refermait sur elle-même et moi je demeurais impuissant. J'ai longtemps eu peur de l'engagement, car je ne voulais surtout pas faire les mêmes erreurs que mon père.
Cela m'a pris beaucoup de temps pour arriver où j'en suis aujourd'hui, mais le conseil que je peux vous donner : n'hésitez pas à demander de l'aide.

Oui ça demande beaucoup de courage, d'humilité et de confiance pour dévoiler des secrets longtemps enfouis dans nos cœurs, dans notre passé. Maintenant, je laisse aller mes tripes, je n'hésite pas à parler et le fardeau est beaucoup moins lourd à porter. Pour ma part, l'intervenante Kathy Dubé m'a énormément aidé. Avec elle, la méfiance s'est apaisée et la confiance est apparue.

Il suffit de trouver une personne de confiance envers qui s'ouvrir et heureusement le MIELS-Québec est rempli d'intervenants compétents et agréables avec qui parler.
Pour terminer ce bref récit, je remercie toute l'équipe du MIELS-Québec de m'avoir accueilli de façon inconditionnelle. Moi avant qui ne parlait pas à personne, maintenant je choisis mes ami (es) et j'ai la chance d'avoir une vraie famille sur qui compter.
À suivre …

Denis S.

- PETITES ANNONCES

Pour soumettre une annonce, veuillez communiquer avec Pier-Ann au poste 111 ou par courriel:
sidus@miels.org

NB: Seuls les dons ou les demandes de don sont acceptés. Aucune transaction financière n'est permise (ni acheter ni vendre).

GROUPE D'ACHATS

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

Vous pouvez commander du **28 octobre au 1er novembre 2019** en appelant au **418-649 -1720 poste 103.**

La livraison se fera le **8 novembre 2019.**

Au menu:

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

BANQUE ALIMENTAIRE

L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND!

Horaire :
La banque aura lieu les 18, 19, 20,et 21 novembre 2019, 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

DÉJÀ NOTRE SIDUS DU TEMPS DES FÊTES LE MOIS PROCHAIN !!!!

- Date de tombée pour tout article: **8 novembre 2019**
- Date de parution: **18 novembre 2019**
- Thème du mois: **Noël**

Conception et révision: Pier-Ann R.

RÉPERTOIRE

- COMMUNAUTAIRE

Katy Rodrigue **202**
Coordonnatrice services communautaires

Sarah-Emmanuelle Gauthier (Manue)
Intervenante Projet Porte-Clé
intmilieulogement@miels.org

Pier-Ann Roy, intervenante Entre-Pairs **111**
intviecomm@miels.org

Intervenant social **213**
intpsycho@miels.org

Normand Bilodeau, agent de soutien au **113**
bénévolat, benevolat@miels.org

Stéphan Quintal, cuisinier **152**
cuisine@miels.org

MILIEU DE VIE

Salle Danielle Lévesque **151**

Banque Alimentaire (Michel D.) **103**

Moisson **104**

Salle ordinateurs des members **153**

- PRÉVENTION

François-Xavier S. Lacroix, coordonnateur **209**
prevention@miels.org

Patrick Labbé, chargé de projet HARSAH, **205**
alliance@miels.org

Gine Violette-Lapierre , intervenante **204**
jeunesse@miels.org

Charles-David Duchesne, formateur **154**
professionnels, (p.i.) recherche@miels.org

Francis Lessard, Intervenant HARSAH **207**
PRISME info@prisme.org

Marc-André Gaudette, intervenant **114**
HARSAH FIC, harsah@miels.org

Élizabeth Croft, intervenante auprès des **206**
utilisateurs de drogues, ud@miels.org

Sarah-Maude Fournier, dépistage
Infirmière communautaire : **418-569-7808**

LIGNE INFO-VIH et rendez-vous pour un dépistage :

418 649-0788

- HÉBERGEMENT

Caroline Faucher **223**
Cheffe d'équipe, intervenante de jour
intervenantsams@miels.org

Liza-Nicole Bélanger **223**
Intervenante de soir

223
Intervenante de nuit

Richard Payant, Grace Lavoie (p.i), Nancy Côté
Intervenants de fin de semaine, poste 223

Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, Martin Masson, France Jolicoeur, Priscilla Légaré, Guillaume Tardif, Maude Côté, Mégane Desbiens, Carolane Lavoie, Hubert P. Picard
IntervenantEs sur appel

- ADMINISTRATION

ACCUEIL **201**

Roland Nadeau, directeur général **203**
dgmiels@miels.org

France Reny, adjointe à la direction **208**
adjdir@miels.org

Richard-Thomas Payant, Agent technique **150**
agent-tech@miels.org

SIDUS

NOVEMBRE 2019

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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Jeux de société		Atelier de peinture	1	2 Groupe Les Aventuriers
3	4	5 Jeux de société	6 MOISSON	7 Atelier de peinture	8	9
10	11	12 Tournoi de piche-nottes	13 MOISSON	14 Atelier de peinture	15	16
17	18 1$ → BANQUE ALIMENTAIRE	19 GR. FEMMES BANQUE ALIMENTAIRE	20 MOISSON BANQUE ALIMENTAIRE	21 BANQUE ALIMENTAIRE	22	23
24	25 1$ →	26 Jeux de société	27 MOISSON	28 DÎNER COMMUNAU-TAIRE + 5 à 7 Journée VIH/SIDA	29	30