



1er décembre 2019

Créé en 1991 à l'initiative du Visual Aids Artists Caucus (un groupe d'artistes américains) et de Franck Moore (mort en 2002 du sida), le ruban rouge voit le jour avec l'idée que l'on pourrait le porter près du cœur pour symboliser la solidarité avec les personnes touchées par le VIH et celles décédées du sida. L'origine du ruban rouge vient du ruban jaune, que certaines familles de soldats américains accrochent aux portes de leur maison, comme symbole de l'espoir de voir retourner sains et saufs leurs proches. Le Visual Aids Artists Caucus s'inspire ainsi du ruban jaune dont la guerre du Golfe.

À LA UNE CE MOIS-CI...

Ne manquez pas le mot de notre coordonnatrice aux Services communautaires, **page 3**.

Les prochaines activités du groupe de femmes se trouvent en **page 5** et le groupe les Aventuriers en **page 7**.

Le coordonnateur en Prévention nous indique les activités à venir en **page 8**.

Les **pages 9 et 10** vous informeront sur une activité de formation (drogues et ARV) et un nouveau programme pour les hommes versus les saunas.

Bienvenue	page 1	Formation drogues et ARV	page 9
Mot du directeur-général	page 2	Initiative au sauna pour hommes	page 10
Coordonnatrice Serv. communautaires	page 3	Témoignage d'un membre	page 11
Groupe de femmes	page 5	Groupe d'achats et banque	page 12
Party de Noël	page 6	Hébergement Marc-Simon	page 13
Groupe les Aventuriers	page 7	Répertoire	page 14
Coordonnateur Prévention	page 8	Calendriers Décembre-Janvier	Pages 15 et 16

DIRECTION

- MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

1^{er} décembre

Journée mondiale de lutte contre le sida

Bonjour à tous,

La Journée mondiale de lutte contre le sida est un moment privilégié pour nous rappeler que le VIH-sida n'est pas encore vaincu malgré les avancements de la science, d'où l'importance de sensibiliser la population en général. Comme organisme communautaire nous devons nous assurer de ne pas perdre de vue la raison même de nos actions, le VIH-sida et les personnes qui le vivent ou en sont affectées.

Le 1^{er} décembre est une journée de solidarité, de compassion, d'engagement et d'entraide à la mémoire de tous ceux et celles que nous avons croisés et dont nous avons partagé la destinée. Vous avez été et demeurerez à tout jamais la lumière qui nous guide dans notre offensive contre le VIH-sida.

C'est aussi un moment d'unité, d'empathie et de compassion envers toutes les personnes qui vivent avec le VIH-sida. La discrimination et la stigmatisation font malheureusement encore partie de notre quotidien. Les PVVIH qui sont sur le marché du travail font face à toutes sortes de préjugés et pour elles, c'est un combat de tous les jours; tout dévoilement non voulu se traduit par une atteinte à leur dignité. Je passe sous silence la criminalisation qui fait du surplace; un autre dossier qui avance à pas de tortue.

Dans un esprit de continuité, nous devons persévérer dans nos efforts pour que les personnes vivant avec le VIH puissent vivre dans la dignité et que leurs droits, intégrités et libertés soient préservés. Nous devons aussi nous efforcer à ce qu'elles maintiennent une vie active au sein de leur communauté sans que les effets de la maladie ne soient un obstacle. C'est la mission que nous nous sommes donnés il y a 33 ans et elle est toujours d'actualité. La science a fait de grands pas, mais le quotidien des PVVIH demeure fragile. Lorsque je suis ici, au MIELS-Québec, je ressens cette résilience, cet accueil inconditionnel, ce sentiment de bienvenue, d'amitié et de réconfort. Je fais partie des gens qui accueillent, mais je reçois encore plus que je ne donne. Nos employés sont fiers de contribuer à votre mieux-être et nous en sommes conscients.

En tant que PVVIH, j'ai le privilège de travailler dans un milieu à l'abri de préjugés et de discrimination, sans ignorer que ce n'est pas le cas pour une grande majorité de notre communauté.

Que ce premier décembre soit pour vous un moment de réconfort, de solidarité et d'unité.

Roland Nadeau



SERVICES COMMUNAUTAIRES

- MOT DE LA COORDONATRICE

Bonjour à tous et à toutes!

Eh oui, la saison froide est déjà à nos portes! Et le secteur de l'entraide ne chôme pas en vous préparant un lot d'activités qui sauront vous apporter beaucoup de chaleur humaine!

Vous entendre, vous écouter et vous informer font partie de nos priorités, ce pour quoi nous vous proposons quelques nouveautés. Dans un premier temps, vous remarquerez qu'une boîte à suggestions et à commentaires se trouve maintenant au salon du milieu de vie. Nous l'ouvrirons chaque semaine, afin de mieux répondre à vos besoins, en plus de procéder aux ajustements possibles dans le milieu de vie. De plus, notre nouvelle infolettre hebdomadaire vous permettra de garder le contact avec l'organisme et de rester à l'affût des activités et des projets en cours. Surveillez chaque semaine les détails des prochains événements et n'hésitez pas à me faire part des messages que vous aimeriez y passer.

Party de Noël des membres le 19 décembre

Les premiers flocons sont arrivés et déjà l'excitation de la période des Fêtes est palpable! Et pour cause : nous vous invitons à venir passer cette soirée en famille à la maison; entre membres et employés du MIELS-Québec.

Cette année, nous souhaitons vous offrir un party de Noël inspiré des traditionnels rassemblements des Fêtes. C'est dans un esprit de famille et de fraternité qu'il nous fera plaisir de vous recevoir ici, dans votre maison. La notion « **d'esprit de famille** » fait référence à une grande solidarité entre membres d'un même groupe. Nous disons constamment que le MIELS-Québec est une grande famille et c'est justement ce que nous souhaitons mettre de l'avant cette année.

Nous aurons donc l'opportunité de passer du bon temps ensemble avant le congé des Fêtes. Nous profiterons d'une occasion unique pour échanger et fraterniser avec des personnes avec qui nous partageons des valeurs, des affinités ou des amitiés. Soyez assurés que la soirée sera riche en animation, surprises et cadeaux, tout comme les bons vieux partys de famille d'antan! De plus, n'oubliez pas le brunch des membres, qui aura lieu le 26 décembre. Plus de détails à venir dans votre infolettre !

En terminant, toute l'équipe se joint à moi pour vous remercier de votre présence et votre collaboration tout au long de l'année. Nous vous souhaitons de Joyeuses Fêtes et une année 2020 remplie de santé et de prospérité.

Au plaisir !

Katy



SERVICES COMMUNAUTAIRES

- MILIEU DE VIE



MIELS-QUÉBEC

BRUNCH DES MEMBRES

JEUDI 26 DÉCEMBRE 2019 11H00

BRUNCH- CADEAUX- PLAISIR

5 \$ / PERSONNE

10\$ / FAMILLE

INSCRIPTIONS À PIER-ANN | 418-649-1720
POSTE 111

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- GROUPE DE FEMMES

Chères membres du groupe de femmes,

Tout d'abord, je profite de l'occasion pour vous souhaiter un merveilleux temps des Fêtes à vous toutes. Que cette nouvelle année soit remplie de bonheur, santé et amour.

Comme prévu, il n'y aura pas d'activités du groupe de femmes en décembre. Pour célébrer la nouvelle année, plusieurs d'entre vous m'ont mentionné leur intérêt pour un souper au *Buffet des continents*. Je vous donne rendez-vous mercredi le 22 janvier 2020 à 17h30 pour y partager un repas ensemble.

Où : 4250, 1^{ère} Avenue, Suite 26, Galeries de Charlesbourg

Quand : Mercredi, le 22 janvier à 17h30

Coût: 5\$ / personne, à payer lors de l'inscription

Date limite d'inscription : Vendredi, le 17 janvier 2020

***** Inscription obligatoire *****

Pier-Ann Roy

Intervenante « Entre-Pairs »

418 649-1720, p. 111

intviecomm@miels.org



SERVICES COMMUNAUTAIRES



NOËL EN FAMILLE À LA
MAISON

PARTY DE NOËL DES MEMBRES

BUFFET & CADEAUX SUR PLACE

JOINS-TOI À NOUS

JEUDI 19 DÉCEMBRE 2019
17H00

625 AVENUE CHOUINARD

INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE
PIER-ANN

SERVICES COMMUNAUTAIRES

- LES AVENTURIERS

Chers Aventuriers!

Je sais que je risque de me répéter et ce n'est pas parce que je vieillis moi aussi, mais vous êtes des personnes dont j'apprécie réellement la compagnie parce que votre joie de vivre est vraiment communicative. Quel plaisir de vous accompagner lors de nos sorties.

Que la magie des temps des Fêtes vous apporte beaucoup de gaieté. Que la joie de ces fêtes ne vous quitte pas pendant le reste de l'année! À l'aube de la nouvelle année, acceptez de tout cœur mes vœux les plus chaleureux pour une nouvelle année que je vous souhaite exceptionnelle! Remplie de bonheur, de sérénité, de santé pour vous et ceux qui vous sont proches. Tout ça et plus, je vous souhaite juste le meilleur !

Normand xxx

Sortie de janvier 2020



Le Centre de pêche de Sainte-Anne-de-la-Pérade est l'endroit par excellence pour vous familiariser avec la pêche aux petits poissons des chenaux, une activité hivernale unique en son genre.

Dès notre arrivée, nous serons accueillis chaleureusement. Nous vous fournirons tout l'équipement dont vous aurez besoin. Préparez-vous à passer une journée hivernale qui sort de l'ordinaire! Si vous désirez manger vos poissons sur place, apportez vos poêlons et tout ce qui est nécessaire comme ingrédients.

Je vous propose le **jeudi 16 janvier 2020. Départ vers 9 h 30 du MIELS. Coût 10 \$.** J'ai besoin de connaître vos intentions de participer à cette activité d'ici **début décembre** afin de faire la réservation de la cabane. Merci de votre collaboration.

Au plaisir de vous y voir !

Normand, poste 113



PRÉVENTION

- MOT DU COORDONATEUR

Nous commémorerons le 1^{er} décembre prochain la **Journée mondiale du sida 2019**. L'équipe de la prévention redouble d'efforts cette année pour sensibiliser le public au sida et à la pandémie du VIH.

Je vous rappelle d'abord que le 28 novembre prochain, **vous êtes tous et toutes invités à nous donner un coup de main afin de distribuer le plus possible de rubans rouges** pour sensibiliser le grand public au fait que le VIH existe encore et qu'il est primordial de poursuivre notre 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. **Vous êtes disponibles le 28 novembre de 10h00 à 14h00? Vous êtes motivée à participer à une activité importante pour la cause? Merci de donner votre nom et vos disponibilités à l'agent de soutien au bénévolat, à son bureau (deuxième étage), par téléphone (418-649-1720 #113) ou par courriel au benevolat@miels.org.** Nous allons former des équipes et des itinéraires précis pour la distribution des rubans rouges.

Finalement, je vous invite à profiter de cette courte période où la cause de la lutte du VIH est à l'avant-plan dans l'espace public pour témoigner de votre histoire dans votre entourage. Vos histoires de vie marquent l'esprit des gens et font une réelle différence dans nos actions en vue de mettre fin à l'épidémie du VIH. **J'en profite pour vous rappeler que le comité de témoignage du MIELS-Québec est à la recherche de nouveaux membres PVVIH qui désirent témoigner de leur parcours de vie. Le comité est disponible pour vous accompagner dans toutes les étapes afin de bâtir et d'offrir votre témoignage dans les nombreux milieux que nous visitons pour faire de la prévention. Vous avez le goût de faire la différence dans la vie des gens? Contactez l'agent de soutien au bénévolat, à son bureau (deuxième étage), par téléphone (418-649-1720 #113) ou par courriel au benevolat@miels.org.**

L'équipe de la prévention a à cœur de vous côtoyer dans votre quotidien. Nous préparons pour 2020 de nouvelles activités dans le milieu de vie afin que nous puissions mieux nous connaître. Toute notre équipe vous remercie pour ces moments de partage en 2019!

Je vous souhaite un magnifique temps des Fêtes, riche en fous rires et en chaleurs humaines. Rappelez-vous que votre famille du MIELS-Québec est là pour vous!

François-Xavier
Coordonnateur du secteur de la prévention



PRÉVENTION

Mercredi 11 décembre 13h30

Formation sur les interactions entre certaines substances psychoactives et les antirétroviraux (ARV).



Bonjour à tous!

Le traitement du VIH peut avoir des interactions avec d'autres substances comme des drogues ou des médicaments. Certaines de ces interactions peuvent nuire à l'efficacité de la trithérapie, et d'autres peuvent être très dangereuses pour la santé, voire mortelles. Il est important d'être informé de ces risques. C'est pourquoi une formation qui portera sur le risque d'interactions entre certaines substances psychoactives (drogues et médicaments) et les ARV aura lieu le **11 décembre à 13h30**. Voici, en gros, les choses qui seront abordées lors de cette présentation :

Ce qu'est une interaction médicamenteuse et leurs types

Les ARV contenant le plus de risque d'interaction et de développer des résistances

Les ARV qui ne comportent aucun risque d'interaction

Les risques d'intoxication rénale

Les risques d'interactions entre les ARV et d'autres médicaments fréquemment utilisés

Les effets des drogues sur le système immunitaire

Les risques d'interactions entre les ARV et les substances psychoactives (drogues)

Les contre-indications pour les femmes enceintes

Les risques d'interactions entre ARV et les moyens de contraception

Ce sera une occasion de discuter ensemble de ces sujets et de répondre à vos questions.

Il y aura des beignes et notre délicieux café!

S'il vous plait, veuillez venir me voir pour me dire si vous voulez y assister afin que je puisse prévoir la salle appropriée (et la quantité de beignes).

Élizabeth Croft

Intervenante en prévention auprès des utilisateurs de drogue

PRÉVENTION

Nouveau programme d'initiation au sauna pour hommes à Québec

Les saunas pour hommes sont des milieux de rencontres sociales et sexuelles qui font partie depuis longtemps de l'histoire des communautés gaies. Aujourd'hui, malgré un achalandage différent d'autrefois, ces établissements continuent d'offrir un environnement sécuritaire pour faciliter les rencontres entre hommes, en plus d'être des endroits favorables à l'éducation et à la prévention auprès des hommes gais, bisexuels, queer ou HARSAH.

Toutefois, de nombreux stéréotypes et préjugés existent autour des saunas. En plus de la stigmatisation dont ils ont fait les frais depuis la crise du sida, les saunas sont perçus par les non-initiés comme des endroits tout à fait mystérieux, intimidants et même effrayants. Ce sentiment d'incertitude freine plusieurs hommes à fréquenter les saunas même s'ils y sont intéressés. Pour d'autres qui les fréquentent déjà, plusieurs de leurs questionnements ou préoccupations sont souvent gardés sous silence, et il peut être souvent difficile de négocier des rapports sexuels sécuritaires avec les partenaires qu'ils rencontrent au sauna. Se retrouver dans un sauna sans y être préparé et en ne s'y sentant pas à l'aise peut être une expérience déstabilisante pouvant mener les personnes à prendre des risques et à mettre en danger leur santé physique, sexuelle et émotionnelle.

Devant ce constat, confirmé par bon nombre d'hommes, l'équipe de la prévention du MIELS-Québec est heureuse d'annoncer le début d'un nouveau projet d'interventions auprès des hommes gais, bisexuels, queer et HARSAH sur la thématique des saunas pour hommes.

Librement inspiré du projet « Virgin Bathhouse Tours » créé par AIDS Committee Toronto il y a une dizaine d'années, ce nouveau service vise à offrir l'opportunité aux hommes qui envisagent de fréquenter pour la première fois les saunas, une formation sexe-positive sur la prévention combinée du VIH adaptée à ce milieu spécifique. En plus de ce contenu éducatif, nous aurons l'occasion de supporter ces personnes dans le renforcement de leur connaissance de soi, de leur confiance en soi et de leur sentiment d'auto-efficacité afin de faire des choix plus éclairés en matière d'activité sexuelle et de prévention du VIH et des ITSS.

Suite à la séance éducative, le programme inclut une visite guidée d'un sauna au centre-ville de Québec. Accompagnés des intervenants, les hommes pourront se familiariser avec les installations et les salles du complexe, d'y établir des repères et de diminuer l'anxiété qu'occasionne très souvent une première expérience dans cet environnement. Suite à la visite guidée, les participants auront un moment avec les intervenants pour revenir sur leur expérience, de poser les questions ou d'exprimer les sentiments que pourront avoir émergé durant la visite et enfin de consolider leurs connaissances sur la prévention combinée et positive.

Le programme débutera cet hiver en partenariat avec le Sauna Hippocampe de Québec. La participation est gratuite et le recrutement des premiers initiés a maintenant débuté. **Partagez la bonne nouvelle à votre entourage et n'hésitez pas à nous recommander de potentiels candidats. Pour toute question, vous pouvez vous adresser à Marc-André et Francis du secteur de la prévention!**



MESSAGES

- TÉMOIGNAGE

Bonjour, mon nom est Pierre Lepage et je fais partie de la grande famille du MIELS-Québec.

J'ai vécu depuis mon enfance dans un monde bourré de négatif. Mon enfance a été un véritable cauchemar. Par la suite, j'ai vécu des années dans le monde de la nuit où tout me semblait toujours noir. Je me sentais comme un moins que rien. Après plusieurs années, MIELS-Québec est venu me chercher dans cette période sombre pour me faire goûter à la lumière, pour me redonner de l'espoir. MIELS-Québec m'a énormément aidé à me connaître et à me prouver ce que je valais réellement. Ce fût une thérapie positive pour moi, la meilleure thérapie de toute ma vie.

Aujourd'hui, j'ai enfin atteint de grands objectifs. Comme on dit, vaut mieux tard que jamais. J'ai énormément de reconnaissance et je ne pourrais jamais redonner tout ce que MIELS-Québec m'a apporté. Par contre, je m'efforce à redonner tout ce que je peux en offrant mon temps à l'organisme. C'est le berceau de ma renaissance.

Merci à vous les membres et bénévoles, mais également un énorme merci à nos employés : nous avons vraiment la crème de la crème. Pour ma part, je continue à m'impliquer au sein de l'organisme MIELS-Québec partout où il y a des besoins, tout en continuant de grandir et de m'épanouir. J'ai une très grande chance d'être avec vous tous.
MERCI.

Pierre L.

P.S Le bénévolat n'est pas un travail pour moi, mais un véritable plaisir.

FERMETURE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES



Veillez prendre note que le milieu de vie et les bureaux du MIELS-Québec seront fermés pour la période des Fêtes, **soit du 23 décembre au 3 janvier inclusivement (il n'y aura donc pas de distribution de Moisson les mercredis 25 décembre et 1^{er} janvier)**. L'hébergement Marc-Simon sera toutefois ouvert pendant cette période. L'équipe des employés du MIELS-Québec souhaite profiter de l'occasion pour vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes et une très belle année 2020 remplie de joie, de santé et de bonheur.

GROUPE D'ACHATS

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

Décembre:

Vous pouvez commander dans la semaine du 26 novembre 2019 pour livraison le 4 décembre 2019 .

Janvier:

Vous pouvez commander le 6 janvier 2020 pour livraison le 9 janvier 2020.

Au menu:

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



BANQUE ALIMENTAIRE

L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND!

Horaire :

La banque aura lieu les **16, 17, 18 et 19** décembre 2019, ainsi que les **20, 21, 22 et 23** janvier 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: **14 janvier 2019**
- Date de parution: **16 janvier 2019**
- Thème du mois: **Hiver**
- En rencontre: **Pier-Ann Roy**, intervenante psychosociale
- À surveiller:
 - Activité d'hiver
 - Résultats de la grande guignolée
 - **Dîner communautaire** et prix de présence.

Bonne lecture !

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

RÉPERTOIRE

- COMMUNAUTAIRE

Katy Rodrigue , coordonnatrice entraide@miels.org	202
Sarah-Emmanuelle Gauthier (Manue) Intervenante Projet Porte-Clé intmilieu logement@miels.org	113
Nathalie Macoux , intervenante Entre-Pairs intviecomm@miels.org	111
Pier-Ann Roy , intervenante psychosociale 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

Francois-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 , Intervenant HARSAH PRISME info@prisme.org	207
Marc-André 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 dé- pistage :	
418 649-0788	

- HÉBERGEMENT

Caroline Faucher Cheffe d'équipe, intervenante de jour intervenantsams@miels.org	223
Liza-Nicole Bélanger Intervenante de soir	223
Intervenante de nuit	223
Richard Payant, Philippe Mineau, Nancy Côté Intervenants de fin de semaine, poste 223	
Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, France Jolicoeur, Guillaume Tardif, Maude Côté, Martin Masson, 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

DÉCEMBRE 2019



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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4 MOISSON	5	6	7
8	9	10	11 MOISSON FORMATION DROGUES & ARV	12	13	14
15	16  1\$ →	17	18 MOISSON	19 PARTY DE NOËL	20	21
22	23 FERMÉ	24 FERMÉ	25 FERMÉ 	26 FERMÉ BRUNCH DES MEMBRES	27 FERMÉ	28
29	30 FERMÉ	31 FERMÉ				

SIDUS

JANVIER 2020



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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 FERMÉ 	2 FERMÉ	3 FERMÉ	4
5	6	7	8 MOISSON	9	10	11
12	13	14	15 MOISSON	16	17	18
19	20  1\$ →	21	22 MOISSON GR. FEMMES	GR. AVENTURIERS	24	25
26	27  1\$ →	28	29	30	31	