

109, rue Wright, suite 003,
GATINEAU (Québec) J8X 2G7
Tél: 776-2727
Fax: 776-2001
info@lebras.qc.ca

Dans ce numéro :

Le vent dans les voiles	1
Bienvenue au nouveau DG	3
Service aux PVVIH/ SIDA	3
Départs	4
Le Noël de la rue	5
Le courrier du JEEP	6
Les recettes de Michel	7
Semaine de sensibilisation	8

Sommaire :

« Auriez-vous 2 \$ à me donner monsieur pour que je me paye un café et un moment de chaleur au Tim Horton » qu'elle m'indiquait d'un mouvement de tête ?

Le Noël de la rue, p. 5

Le vent dans les voiles

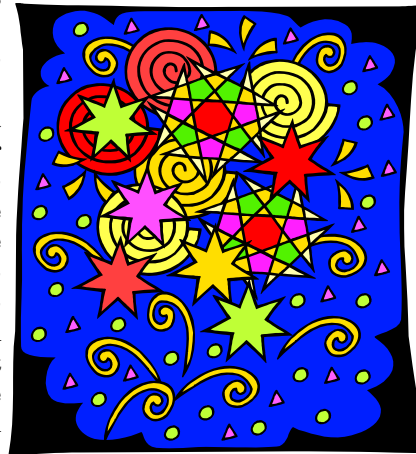
En ce début de 2006, il va de soi de prendre le temps de s'arrêter et de faire

le bilan de 2005. L'année qui vient de se terminer en fut une de grandes réalisations, mais aussi de changements majeurs. Pour moi l'année a commencé en lion avec le projet de communication, un site Internet retapé, de nouvelles affiches et des dépliants dont on peut être fier. Un merci bien particulier à Jean Castonguay, chargé de projet, à Christian Sabourin pour la création de notre nouveau site Web, à Marie Josée Crispin et Serge Bigras pour leur contribution au comité consultatif du site. Ce merci va aussi à tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin au succès de ce projet.

Le comité de coordination (Coco), se rencontre régulièrement pour étudier les différents dossiers, il a vu à l'organisation de la Formation Oméga parrainée par Fahra, s'assure du partage d'information entre les divers volets et voit à l'organisation des rencontres d'équipe. Merci Paulette, Nathalie et Marilou de m'épauler, votre input est important et essentiel dans l'orientation de nos actions

qui permettent d'avancer vers la réalisation de la mission du BRAS.

La maison du BRAS, porte maintenant le nom de « La Maison des Oliviers ». J'en profite pour souligner le magnifique travail que l'équipe d'intervenants (es) accomplit jour après jour avec enthousiasme et amour. Un des change-



ments prévus dans notre plan de restructuration est déjà en vigueur, Paulette Hachez est maintenant coordonnatrice à temps plein à notre ressource d'hébergement. J'ai eu le plaisir d'assister au dîner de Noël avec les résidents(es). Ce que j'en retiens c'est l'accueil chaleureux, l'esprit de famille et de partage qui y règne. Bravo! Paulette, Eileen, Sylvain, Raymond, Nicole, Claire, Ginette, Annie, Da-

niel, Obed, Jenny, Odette, Robert, Renée, Aline, Amélie et Josée.

Au volet Éducation à la Prévention il y a eu aussi des changements, François est présentement en congé sans solde, il est maintenant intervenant au Centre Pierre Janet. Marilou Savoie le remplace comme coordonnatrice, elle a su s'intégrer facilement à l'équipe et a dirigé les activités de la Semaine de sensibilisation et du 1^{er} décembre d'une main de maître. Lors de notre journée de ressourcement du 16 décembre, elle nous a offert un atelier de formation sur la gestion du temps, ce qu'elle a fait avec brio. Un nouveau travailleur de rue s'est joint à l'équipe, il s'agit de Ronald (Ron) Doré. Lina et Ron ont su par leur grande implication dans divers dossiers faire une différence dans la vie des gens de la rue. Je leur lève mon chapeau. Un projet pilote vient de débuter, soit la distribution de pipe à crack. Le projet ENTRE-HOMMES II, a réuni treize hommes gais pour une fin de semaine de cheminement personnel. François Couture en était le chargé de projet, et si l'on se fie

Suite à la page 2

Le vent dans les voiles (suite)

aux commentaires des participants ce fût un grand succès. La généreuse participation des animateurs a contribué à ce succès, Merci! à Renald Mailhot, Claude Vandelac, Yves Brunet, Jacques Legault et Jean Martel. Je ne peux passer sous silence le travail de Raymond Lavigne qui a coordonné l'organisation de La Marche pour la vie. Grâce à son leadership, nous avons réussi à recueillir plus de 9 000 \$. Merci pour votre généreuse contribution! Que dire de Jeunesse Idem, Erik Bisson, chargé de projet continue avec le dynamisme qu'on lui connaît à s'impliquer dans les diverses causes qui touchent les jeunes allosexuels. Il a bien voulu accepter de représenter le BRAS au Collectif d'artistes, il aura l'occasion de vous en parler dans nos prochains numéros du BRAS EXPRESS.

Au volet Services et vie communautaire ça ne fait pas exception, là aussi il y a eu des changements. Nathalie Cloutier est maintenant coordonnatrice. Elle fait équipe avec Serge Bigras et Michelle Desormeaux. Nathalie, a vu à l'organisation de la journée Liaisons positives qui rassemble les femmes vivant avec le VIH-sida des quatre coins du Québec chaque année. En 2005, c'est l'Outaouais qui recevait grâce à l'implication du Centre d'immunodéficience de l'Outaouais (Nancy Brousseau et Lucie Dufour) et des bénévoles comme Rachelle, Pierrette, Pierrette, Céline et le groupe YaYé. Merci au comité PASF qui s'assure que l'événement se produise d'année en année. Nathalie travaille égale-

ment avec les BRASSEURS D'ACTIVITÉS dans la mise sur pied d'activités de nature informative et sociale, elle est aussi représentante des employés au conseil d'administration et j'en passe. Serge, en plus de son boulot quotidien qui est d'accompagner les personnes vivant avec le VIH-sida s'est grandement impliqué dans le dossier « Sida en milieu de travail », tant sur le plan provincial avec la COCQ-SIDA que sur le plan régional par de nombreuses présentations. Michelle est la nouvelle recrue, elle est chargée de projet. Elle travaille avec Nathalie à la mise sur pied d'une ressource de type café rencontre avec l'aide d'un comité-conseil comprenant des PVVIH ainsi que Lucie Dufour et Nancy Brousseau du Centre d'immunodéficience de l'Outaouais. Je parle des BRASSEURS D'ACTIVITÉS plus haut, grâce à l'implication de Michel Charron, Gaëtan Boivin, Ross Prince, Annette Bastien, Yves Brunet et Michel Gagné les activités destinées aux PVVIH, n'auraient pas la même ampleur et qualité. Félicitations! Merci pour toutes les heures que vous y consacrez bénévolement. Un p'tit secret, la meilleure façon de leur démontrer votre appréciation est de participer aux diverses activités qu'ils (elles) organisent.

À l'accueil, Marie-Josée Crispin qui est présentement en congé de maternité, a donné naissance à une belle fille. Félicitations à toi et à Jean-François! Pendant son congé Amélie Maurais et Enrique Millan ont su assurer la relève. Merci à vous deux!

À la comptabilité, je tiens à souligner le travail de Pierrette Bélisle, Chantal Legault, Huguette Perron et Philippe Roy-Bélisle.

Aux membres du conseil d'administration mes salutations les plus sincères. Continuez votre beau travail!

À l'équipe du BRAS EXPRESS, JEEP, Michel Charron, Jeanne Choquette, votre travail nous permet de communiquer nos rêves, nos réalisations et surtout de parler de notre mission.

À tous les stagiaires qui se sont joints à nous au cours de l'année, merci! (Jean-Philippe, Maryse, Benny, Mélanie, Martine et Michaël)

Mes salutations à Marc Gagnon coordonnateur des bénévoles qui a quitté son poste au cours de l'année. Merci, pour tout l'amour et le dévouement dont tu as fait preuve pendant toutes ces années.

Le 27 décembre, c'était la fête de Noël, le 15e anniversaire du BRAS et le 10e de Jeunesse Idem. Ce fut un grand succès. On s'est bien amusé, on a ri, on a dansé et on a célébré ensemble notre réussite. Merci à Raymond et le comité d'organisation. N'oubliez jamais que sans l'apport de chacun(e), le BRAS ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui.

Aux membres, aux PVVIH, aux proches, à nos bénévoles, à nos partenaires, à tous ceux et celles qui gravitent autour du BRAS, je souhaite une année 2006, remplie de bonheur, de paix, de sérénité et d'amour!

Roger Larouche Consultations

Pharmacien

Lundi au vendredi 9h à 20h

Samedi 9h à 17h

Service de pilulier Dosett ^{Mc}

164, rue Eddy, Hull, Québec J8X 2W8

Tél : (819) 777-5273 Fax : (819) 777-



UN MOT DE BIENVENUE À NOTRE NOUVEAU DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA PART DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Cher(ère)s ami(e)s du BRAS,

Permettez-moi de vous présenter notre prochain directeur général, monsieur Réjean Piché, notre leader administratif pour les prochaines années.

Réjean est bien doué pour le poste de DG. Il vient de quitter un poste de DG par intérim et agent de développement pour la Coopérative de développement économique communautaire (CDEC) de Gatineau. Avant ça, il a travaillé 5 ans comme agent de développement au Regroupement pour la relance économique et sociale du Sud-Ouest (RÉSO) à Montréal, 1 an comme conseiller en démarrage de micro-entreprises pour La CDEC du Centre-Nord (Montréal), 8 ans comme DG pour Solidarité Canada Sahel (coalition d'organismes pour travailler en trois pays d'Afrique), 8 ans comme directeur des projets au Club 2/3 (organisme de coopération internationale) et 4 ans comme Responsable des mouvements de jeunes dans la région des Basses—Laurentides.

Réjean est formé initialement en théologie (Bacc. et Maîtrise de l'Université

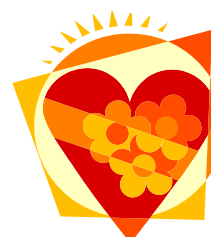
de Montréal) et plus récemment a obtenu sa maîtrise en gestion de projets à l'Université du Québec à Montréal. Il a siégé à plusieurs conseils d'administration et récemment à la Commission municipale de Gatineau en santé. Avec ses anciens postes, il a voyagé beaucoup en Asie, en Afrique, et en Amérique du Sud. Et il connaît bien les ravages du SIDA, et de ses expériences internationales, et de l'expérience d'un proche.

Vous allez certainement juger vous-mêmes de ses qualités quand vous aurez passé du temps avec lui. Je vous encourage à lui raconter vos expériences avec le BRAS pour lui donner un peu de l'histoire de notre organisme qui a déjà 15 ans. Nous voulons aussi partager avec lui notre fierté dans nos activités et nos réussites.

Réjean commence avec nous le 16 janvier, 2006 et je vous encourage à lui offrir l'accueil bien connu du BRAS : chaleureux, personnel et confortant.

William McLean, président
CA du BRAS '05-06

P.S. Deux reconnaissances importantes :



Avec l'arrivée de Réjean, on perd notre ami Léo-Paul comme DG par intérim. Je sais que je parle non seulement pour tous les membres du CA,

mais le personnel, les bénévoles et les personnes atteintes quand je dis que son service pendant ces sept derniers mois nous a permis de rétablir nos activités avec élan et même avancer avec des nouvelles structures et des salaires. Je sais que Léo-Paul va rester proche, mais je suggère que vous le remerciez pour avoir rempli avec élégance un gros trou pour nous tous.

Également, je profite de l'occasion pour remercier Yves Brunet, vice-président au CA, qui a présidé le comité de sélection avec une conduite des plus professionnelles. Les autres membres du comité étaient : Hugo Lemay, Joscelyne Levesque, Renald Mailhot et Dominique Therrien.

Volet Service aux PVVIH/SIDA

**BONNE ANNÉE 2006 À TOUTES LES
PVVIH/SIDA,
LEURS PROCHES,
LES BÉNÉVOLES
ET TOUS LES MEMBRES DU BRAS.**

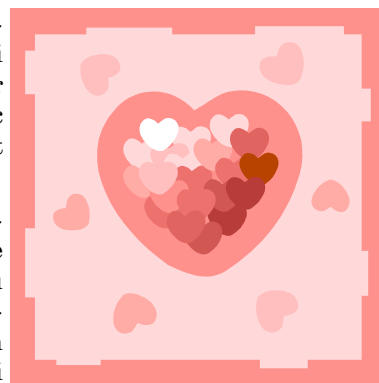
Je vous souhaite santé, bonheur et prospérité.

Vous savez, beaucoup de personnes atteintes du VIH reprennent goût à la vie depuis quelque temps et depuis que les médicaments sont moins lourds à prendre en quantité, mais certains avec des effets secondaires. Certains(es) font ou feront un retour en formation professionnelle, font du bénévolats ou tout simplement reprennent goût à revoir les rayons du

soleil au travers de leurs fenêtres. Beaucoup trop de gens s'isolent encore en 2005. Je vous souhaite de briser cet isolement en 2006 et si vous voulez en parler venez en discuter avec moi ("Serge au volet des PVVIH").

Je veux prendre quelques lignes pour dire Merci aux stagiaires du BRAS et du Projet Jeunesse Idem, l'éducation à la prévention. Merci Martine et Michaël pour leur beau travail. Bonne année à vous deux et je vous souhaite en 2006

de réussir vos nouveaux projets. L'équipe du **BRAS VOUS AIME!**



Merci à Nicole intervenante de la Maison des Oliviers car cette intervenante est une perle que les gens de la maison ont beaucoup appréciée. Car elle retourne en Angleterre rejoindre son conjoint : On te souhaite bonne chance dans tout ce que tu vas entreprendre la-bas « ils sont chanceux de t'avoir en Europe ». **On t'aime Nicole!**

Suite à la page 4

Volet Service aux PVVIH/SIDA (suite)

Je souhaite à l'équipe du BRAS des joyeuses fêtes, nous avons relevé de gros et de beaux grands défis en 2005. Santé à tous! Nath, Lina, Érik, Marilou, Ron, Michelle, Kim, Pierrette, Philippe, Jean-Pierre, Léo-Paul et notre nouveau D.G. qui entrera en poste au milieu de janvier 06.

Merci à Marilou et toute l'équipe qui a



su organiser la Journée Mondiale du Sida le 1^{er} décembre 2005 avec la complicité du CEGEP de Gatineau. Marilou la photo est superbe et ton travail remarquable, continue t'as pas fini l'année recommence.

BRAVO!

J'ai besoin de vous dire qu'il y a quelqu'un que je dois remercier pour son dévouement au sein de l'équipe du

BRAS. Un **GRAND MERCI** pour avoir accompli une mission qui n'était pas facile à relever celui de directeur par Intérim. BRAVO LÉO-PAUL. Tu as su relever un beau et grand défi. Merci pour l'équipe, Merci de la part des PVVIH car tu sais que beaucoup de PVVIH ont apprécié ton engagement. Merci encore et encore .

Serge et l'équipe du volet des services des PVVIH/SIDA

MIMI LA SARDINE S'EN VA EN FRANCE

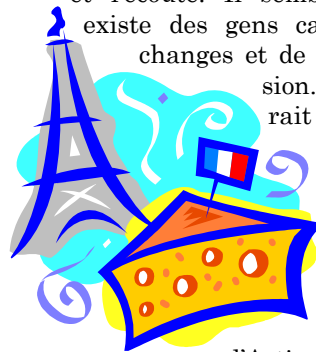


Toute petite et timide, il y a déjà une année, je faisais mon entrée au BRAS. Partir, voilà un mot trop rarement appliqué.

Encore une fois, j'ai décidé d'aller visiter un nouvel horizon.

Il semblerait qu'il est possible de travailler dans un endroit où les gens sont capables de soulever des montagnes et de faire sourire le 109 rue Wright. Il semblerait qu'il existe un endroit où il est réalisable de chemi-

ner et de grandir à travers la douceur et l'écoute. Il semblerait qu'il



existe des gens capables d'échanges et de compréhension. Il semblerait que ces gens travaillent tous sous le même toit : au Bureau Régional d'Action Sida.

J'aimerais simplement vous dire un

gros merci ! Merci gens du BRAS de m'avoir fait cheminer sur le chemin du savoir. Grâce à vous j'ai eu l'occasion de comprendre et d'explorer les différents champs de ma future profession. De plus, vous m'avez permis de découvrir des personnalités exemplaires. Voilà, avec du vent dans les voiles, je pars pour un autre pays....celui de la prochaine fois !

MERCI

Plein d'amour

Mimi xxxxx

VOUS ÊTES UNE ÉQUIPE MERVEILLEUSE!

Bonjour à tous,

Comme vous le savez, mon stage s'est malheureusement terminé le 19 décembre. Je tiens à prendre cette occasion pour vous dire que vous êtes une équipe merveilleuse et extrêmement accueillante. Vous avez tous su me faire sentir la bienvenue et je vous en remercie du fond du cœur. J'ai adoré mon expérience au BRAS. Je n'aurais pas pu demander mieux. Vous faites tous un excellent travail et vous apportez énormément



tous
vous

aux gens que vous aidez. Je vous admire beaucoup.

Je vous remercie tous d'avoir fait partie de mon stage. Chacun d'entre-vous m'a apporté quelque chose de différent et d'extrêmement enrichissant. Je vous aime et toutes et je ne oublierai jamais!

Vous êtes une très belle gang!

Passez de merveilleuses fêtes! Reposez-vous, vous le méritez bien! Je vous souhaite aussi une merveilleuse année 2006 pleine de joie et d'amour!

Je vous dis donc au revoir, mais n'oubliez pas que ce n'est qu'un au revoir! Je vais venir vous visiter, vous pouvez en être certain!!

Martine -xox-

Le Noël de la rue

Il y a quelques jours, sous un froid de début décembre et quelques flocons de neige qui m'accompagnaient, je faisais ma marche de santé. Bien vêtu pour affronter l'hiver et le cœur dans l'ambiance de la fête de Noël, j'allais heureux tout en fredonnant une chanson de circonstance. Ma pensée voguait entre les cadeaux que j'allais donner et ceux que j'espérais recevoir lorsqu'au coin de la rue, mon regard fut attiré par une jeune femme dont la main tendue, demandait l'aumône aux passants.

Je remarquais que cette jeune personne si frêle, comme si l'enfance venait à peine de la quitter, était vêtue sobrement en cette période de l'année.

Une jupe si courte qu'elle aurait pu faire aisément concurrence à une mini-jupe. Ses jambes, enveloppées d'une paire de bas à carreaux noirs ne gardaient qu'un semblant d'espoir de chaleur. Elle portait aux pieds, une paire de souliers à haute forme de couleur rouge. Le haut de son corps, s'entassait dans un manteau d'été à taille courte qui s'amalgamait très bien à cette dérision.

La jeune fille frissonnait sous le tumulte d'un vent glacial.

Lorsque je fus à sa hauteur, la jeune femme me dit :

« Auriez-vous 2 \$ à me donner monsieur pour que je me paye un café et un moment de chaleur au Tim Horton » qu'elle m'indiquait d'un mouvement de tête ?

Je faisais face au désarroi de l'être et à la souffrance humaine. Sans dire mot, j'ai fouiné dans ma poche et saisissant le tout, je le déposais dans ses mains gelées.

« Merci Monsieur. Dieu vous le rendra » qu'elle me dit en courant vers son but, la chaleur du Tim Horton.

Blessé dans mon impuissance de par cette souffrance rencontrée sur mon chemin, je me butais à mon inertie en pouvoir d'agir. Mon cœur, blessé de par cette déraison, s'approchait candidement de la dérive de cette femme si seule, si jeune dans son mal de vivre. Combien de personnes fragilisées par la vie comme cette jeune fille, deviennent des proies trop faciles vers la prostitution et la toxicomanie ?

« Mon Dieu, vous pourriez certainement faire quelque chose pour aider des personnes qui comme elle souffrent » m'entendais-je crier en ce soir d'hiver.

Mais j'allais mon chemin attristé et traînant derrière moi de fausses illusions que Dieu me répondrait. La soirée continua son chemin comme passe les chagrins. Agenouillé près de mon lit pour ma prière du soir qui mettait un terme à cette journée trouble, une voix intérieure illumina mon âme.

« J'ai fait quelques chose mon fils... Je t'ai créé ...»

Dieu avait choisi ce moment qui lui appartenait pour me répondre.

Qu'il est dont facile de juger, de condamner et surtout d'exécuter sans se donner la peine d'aller au fond des choses avec un cœur aimant.

Pourtant, il y a 2000 ans un enfant nous est né dans une crèche de Bethléem et dès son premier jour, comme la jeune fille rencontrée, il fut marqué du saut d'une haine sociale.

Que nos croyances soient envers Bouddha l'Illuminé, Allâh le Sage, Yahvé Dieu de Miséricorde ou autres, toute religion prêche la même chose, **l'amour du prochain.**

Combien d'hommes sensés et de femmes de cœur aujourd'hui se donnent au besoin souffrant de l'autre sans jamais chercher à recevoir !

**Que la Noël 2005, sème au cœur des hommes et des femmes un amour de partage sincère et absolu.
Que la Nouvelle Année 2006 soit d'Amour et de Paix et tout spécialement à ceux et celles
qui donnent un sens divin à l'humanité.**

Raymond Lavigne



LE COURRIER DU JEEP : Et la vie est si fragile...

Vous l'avez sûrement chantonnée dans votre tête, cette chanson. Et pourquoi pas? C'est une si bonne chanson. Presque un hymne ! ... Oui. ... Je suis d'accord. C'est vrai que la vie est fragile... Mais elle est bien plus que ça. Elle est belle (*ça, vous le savez probablement, je vous l'ai dit assez souvent dans l' passé !*) Elle est agréable. Elle est intéressante. Elle est mouvementée, mais elle peut aussi être mystérieuse, ou spirituelle et elle est souvent très surprenante. Ça, je peux même vous le prouver, car voyez-vous le 13 novembre 2005, la vie m'as surpris en m'enlevant mon chien. (*Par l'intermédiaire de la mort!*) Mon chien à moi! Mon Bob Leblanc que j'aimais plus que tout ! Je ne veux surtout pas vous entraîner dans ma déprime, mais c'est plus fort que moi.. Je suis triste. Je sais que la tristesse est le pire des états mentaux. Que ça dure le temps que ça doit durer, mais à un moment donné ta vie doit reprendre son cours. Tu dois transformer ta tristesse en de merveilleux souvenirs. Il faudrait que je lâche prise, que je laisse partir. Voilà comment on boucle la boucle. C'est pas si facile que ça, vous savez! Surtout avec 15 belles années de complicité, de joyeuse folie et de complicité intégrale. Je m'ennuie beaucoup de lui. C'est évident et je m'en fout pas mal. J'ai aimé ce chien et je ne peux pas vivre sans son souvenir. QUOI! Serait-il déjà un souvenir pour moi.? Ai-je déjà accepté son départ? Avant de vous donner ma réponse à ces deux questions, j'aimerais partager avec vous un bout de ce poème qui m'aide beaucoup à lâcher prise.

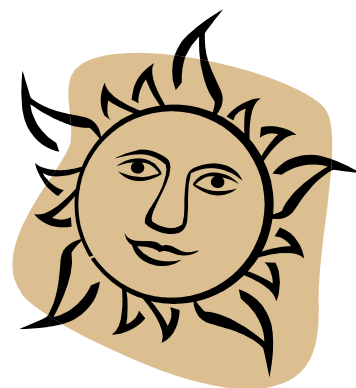
QUAND LE TEMPS VIENDRAS ..



Si arrive le moment où je deviens frêle et faible
Et que la douleur m'empêche de dormir
Alors fais ce qui doit être fait
La dernière bataille ne peut être gagnée

Tu seras triste, je comprends
Mais ne laisse pas le chagrin t'arrêter.
Pour ce jour, plus que tous les autres
Ton amour ton amitié doivent supporter l'épreuve.

Nous avons eu tellement de belles années
Tu ne voudrais pas me voir souffrir davantage.
Je sais qu'avec le temps tu seras d'accord
Que c'est une bonté que tu m'as faite



... ton copain à 4 pattes qui te remercie de lui avoir offert une si belle vie !

Une chance que je n'ai pas mis le poème en entier, on en aurait braillé un bon coup!

Maintenant ce qui devait être fait est fait (*et bien fait je crois!*) je peux continuer ma vie comme d'habitude..... Je sais qu'il sera brassé des millions d'activités et je vais tenter de partager, du mieux que je peux la vie active au B.R.A.S avec vous. Attachez bien vos tuques avec de la broche, ça risque de brasser !!!

Il se passe tellement de choses ici que je ne sais pas par où commencer !!! Je sais que l'équipe de Marilou et ses filles n'arrêteront pas de faire des petits kits pour les blitz-condom en même temps monter des kiosques, se préparent pour la semaine nationale de la prévention contre le VIH/SID. VIH/SIDA. Feront de l'animation lors de la journée mondiale contre le VIH/SIDA. Je ne sais pas comment elles font? Et après elles devront se préparer pour le **super-party de Noël**. Comme nous tous, probablement. Moi, je dois malheureusement vous quitter. Je dois commencer ma recherche d'anecdotes pour le **quinzième**. J'espère bien vous y voir !

CIAO !

JEEP XOX

P.S. ; Vous pouvez m'envoyer vos commentaires et écritures à : lebrasexpress@lebras.qc.ca Merci!

LES RECETTES DE MICHEL

La période des fêtes est terminée et vous avez mangé comme des c....., vous avez dû ajouter un ou deux trous à votre ceinture. La chemise que la matante vous avait donnée l'année dernière est maintenant un peu trop serrée (et elle n'a pas rétréci au lavage). Vous vous êtes lancés dans les exercices, les redressements et les étirements afin de perdre les petites poignées d'amour qui se sont installées au dessus de la ceinture. Malgré ces bonnes intentions, il faut continuer à manger sainement et faire nos exercices.

Voici, certaines recettes d'hiver qui réchauffent après avoir été jouer dehors.

BŒUF BRAISÉ AUX RAISINS (pour 4 à 6 personnes)

2 c. à soupe d'huile	Préchauffer le four à 350° F.
3 lb. de hautes côtes de bœuf roulées	À feu moyen, mettre le 2c.à soupe d'huile dans une grande cocotte allant au four. Dès que l'huile est chaude, ajouter la viande et saisir sur tous les cotés. (7 à 8 min.)
1 carotte coupée en dés	Ajouter les légumes coupés.
1 branche de céleri coupée en dés	Saler et poivrer. Continuer la cuisson sans couvercle pendant 3 à 4 minutes.
2 gousses d'ail écrasées et hachées	Ajouter les épices, les morceaux de tomates avec le jus et le bouillon de bœuf. Assaisonner au goût.
1 feuille de laurier	Enfourner et faire cuire de 2 à 2 heures 30 à 350° F.
1 c. à thé de thym	5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins.
1 boîte de tomates en dés et à l'italienne (28oz)	Sortir la pièce de bœuf, laisser reposer avant de trancher.
2 tasses de bouillon de bœuf	(Le bœuf est cuit lorsqu'il se défait facilement avec une fourchette.)
½ lb de raisins vert (sans pépin)	
Sel et poivre	

PAUPIOTTES DE POULET (pour 2 personnes)

2 poitrines de poulet désossées, sans peau	Placer les poitrines de poulet entre deux feuilles de papier ciré, et les marteler pour obtenir des escalopes de ¼ pouce. d'épaisseur.
1 c. à soupe de beurre	Dans une casserole de 2 tasses, mélanger le beurre,
2 c. à soupe d'oignon vert haché finement	l'oignon vert, la poudre d'ail et le thym. Couvrir et cuire au micro-ondes à 70% de 1½ à 2½ minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon vert soit tendre.
¼ c. à thé de poudre d'ail	Déposer les épinards dans un plat et cuire de 4 à 5 minutes à 70%; égoutter, ajouter le mélange de l'oignon vert, la poudre d'ail, le thym, le fromage et bien mélanger.
¼ c. à thé de thym séché	
1 paquet de 10 oz. d'épinards	
½ tasse de fromage suisse râpé	
½ tasse de chapelure épicée	

Verser un quart du mélange sur chaque escalope, rouler et attacher avec un cure-dents. Rouler les escalopes farcies dans le beurre, les enduire de chapelure. Déposer dans un plat, cuire 8 minutes à 70%, ou jusqu'à ce que les escalopes soient bien cuites.

Pour servir, verser une sauce Béchamel ou au fromage de Knor que vous aurez préparé à l'avance avec du Chou-fleur et petites carottes.

D'oubliez pas que l'on débute un excellent repas par les yeux, donc la disposition des éléments ainsi que les couleurs deviennent importantes. BON APPÉTIT!

Retour sur la semaine de sensibilisation au VIH/SIDA 2005

CHANGER LE MONDE!!!!

Du 24 novembre au 1er décembre 2005, les membres de l'éducation à la prévention du BRAS étaient comme des petites abeilles. Il est important de mentionner les différentes activités qui ont contribué à sensibiliser la population au VIH/sida.

Premièrement, il y a eu deux BLITZ-condoms dans environ 15 bars de la région. De plus, il y a eu un BLITZ-condoms au Cégep de l'Outaouais, au campus Félix-Leclerc. Au total, environ 7 000 condoms ont été distribués. Ensuite, Yves Brunet a été témoin de son expérience en tant que personne atteinte du VIH/sida au Collège St-Alexandre. Nous aimerions y adresser nos sincères remerciements.

De plus, environ 150 étudiants du Cégep de Gatineau se sont rassemblés au CAFÉlix pour tenir le ruban géant dans les aires dans le but de prendre une photo. Ensuite, il faut souligner les kiosques qui ont été tenus aux promenades de l'Outaouais ainsi qu'au CHVO de Gatineau.

Finalement, nous aimerions souligner la conférence de presse du 1er décembre 2005. Lors de cette conférence, une vidéo comprenant le témoignage de 5 intervenants régionaux sur des sujets par rapport au VIH/sida et des statistiques a été diffusée. De plus, une envolée de 200 ballons a été faite à la fin de la conférence.

Donc, CHAPEAU à l'équipe et merci de votre grande participation!!!



Voici quelques sites Internet pour personnes séropositives :

ausida.net	http://www.123positive.org
http://www.sida-info-sevice.org	http://www.ruban.org
http://www.sidaventure.net	http://www.fugues.com
	http://www.survivre

Maintenant des sites où vous pouvez aller chercher des informations soit sur les nouveaux traitements ou des sites de défense de droits des personnes atteintes du VIH/SIDA :

www.canfar.com : Fondation sur la recherche VIH/SIDA	www.catie.ca : informations des traitements du VIH/SIDA
www.aidslaw.ca : Questions de droits, d'éthiques, de politique et de droits humains dans le contexte du VIH/SIDA	www.cpaviv.qc.ca : information des traitements et la défense de droit

Pour plus d'informations veuillez contacter Serge ou Nathalie.

Retrouvez-nous sur le Web :
www.lebras.qc.ca

Si vous possédez une adresse de courriel, nous pouvons vous faire parvenir le BRAS Express en format PDF (Acrobat Reader). De cette façon, vous nous aiderez à économiser temps et argent!

Écrivez-vous à info@lebras.qc.ca pour nous donner votre courriel.

MERCI!

LE COMITÉ DU BRAS EXPRESS



Michel Charron
Jeanne Choquette
Jean Pierre Delorme
Léo-Paul Myre