

# NOTRE PETIT JOURNAL

N° 1 Avril 2020



Nicolas W.

## Restons à la maison !

### Le mot du président

« Restons à la maison » à la Une de ce nouveau numéro... Je dirai même mieux "Restons à la maison jusqu'au 11 mai" ! Facile ! J'ai attendu que notre Président de la République nous le dise...

En attendant, les témoignages de ce numéro 1 sont l'occasion de prendre un peu de recul et de mieux connaître les réalisations de chacun. Ils sont aussi la traduction de notre raison d'être associative.

Prenez soin de vous et des vôtres ! A très bientôt j'espère.

Philippe LACAZE

PS : Le numéro 0 de « Notre petit journal » était un essai, ce nouveau « petit journal » est donc le numéro 1.

## Les bons conseils de Federica



Bonjour, à tous et toutes  
En ce que moi je vais demander  
à vous : rester chez vous, dans 2 mois  
jusqu'à le mois de mai.

Pour le moment à tout  
semaine prochaine  
il faut pas sortir.

Donc moi je veux vous en  
dire laver les mains de  
temps tout temps s'il vous  
plaît.



Sortir, non ! ne pas avoir  
à rien personne pour le  
moment.

Donc alors il faut pas  
faire les courses.

Donc vous attendre un  
peu, courage à tous, mais  
j'espère ça va bien à tous.



## La nouvelle chasse aux œufs !



Ce pâtissier breton a de  
l'humour !

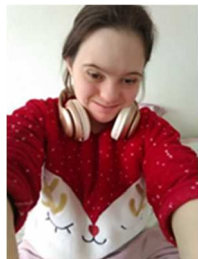




Rappel : les activités des services sont organisées différemment...

## Vous nous donnez de vos nouvelles...

Rédigé par Fathia, Nicolas, Bertrand, Théo, Edith, Yann.



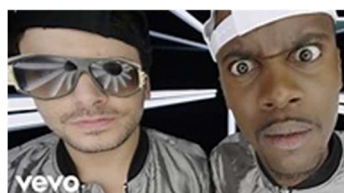
Moi je vais bien, confinée chez moi je ne peux plus sortir car par peur de l'attrapé.

Tout est bloqué, fermé les magasins, la pharmacie, toutes les associations, CAP emploi, Pôle emploi, tout est fermé.

Je suis confinée chez moi au chaud à prendre des précautions, ce nourrir avoir une hygiène corporelle et se reposer.

J'espère que ce Corona va vite se terminer, que les activités recommenceront et en fait, reprendre notre vie en main, car nous aurons besoin de reprendre le travail, les activités, nos vies du quotidien comme de prendre les moyens de transports.

*La musique me fait du bien et m'apaise*



Ça y est. J'ai fini mes dauphins ! En tout j'ai collé près de 4000 pastilles, c'est maman qui a fait le calcul ! ELH



Yann s'entraîne !

Bonjour,  
Je reste à la maison. Je ne peux pas faire ma formation. Je suis un peu triste.

Je m'occupe : je vais me promener dans le quartier.

Je fais des croque-monsieur.

J'ai fait une quiche aux poireaux et saumon fumé

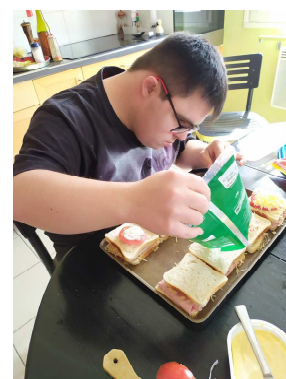
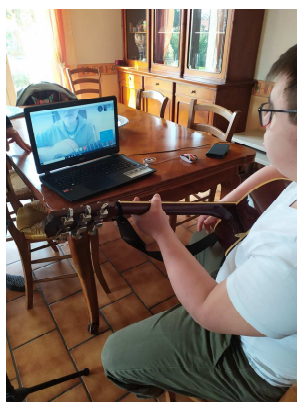
je fais les cours de guitare avec mon professeur avec skype

je fais aussi du sport avec Cécile ma coach par skype

j'ai aidé maman à repiquer les tomates

Je vais bien

Nicolas Wiedemann



### Bertrand au téléphone avec Renée

Je suis à la maison avec papa et maman. Papa en télétravail 3 jours par semaine et maman infirmière va travailler à la Maison de retraite 3 ou 4 jours par semaine. On téléphone avec Whatsapp à mes sœurs et mon frère qui sont plus ou moins loin. J'ai fait un puzzle de 500 pièces. J'aide à nourrir les poules et à ramasser les œufs Et j'ai monté une voiture genre Buggy, en Mécano.

Je ne m'ennuie pas, je sors aussi un peu tous les jours le long de la « rigole » qui passe devant chez moi !



### Noé raconte avec sa maman :

Ma mamie Christine est au Pays Basque et je ne peux pas aller la voir à cause du virus. Alors elle me donne des défis à faire et hier c'était faire une sculpture avec des objets qui allaient être jetés. Avec maman, on a fait une sculpture que j'ai appelée Rosalie. Je me suis bien amusé et c'était chouette. J'ai même gagné le défi !!



« T'as de beaux yeux, tu sais ! »



Noé et Rosalie

## *Une première : un groupe de parole pour les adultes du SAMSAH en visio-conférence !*

**Le premier groupe de parole virtuel pendant cette période de confinement a été proposé aux adultes du SAMSAH ce samedi 4 avril 2020.**

L'objectif prioritaire était que chacun puisse se « voir », prendre et donner des nouvelles en utilisant « zoom », l'application qui permet d'organiser des conversations à plusieurs en Visio conférence.

Pour cette première, 19 personnes étaient présentes ! Beaucoup de monde donc sur l'écran mais après s'être mis d'accord sur des signes communs pour faciliter les échanges, chacun a vite pris ses marques.

Edith a démarré en annonçant une bonne nouvelle : « Mon frère attend un bébé et c'est une fille ». Sa joie était réellement communicative et la bonne nouvelle a été applaudie !

Ensuite, les participants ont pu donner leur impression sur le confinement. Pour certains, tout se passe bien mais pour d'autres, comme Federica « c'est dur un peu ». Fathia, elle, supporte ce confinement en pensant à l'après et au fait que sa candidature soit retenue pour une recherche de travail.

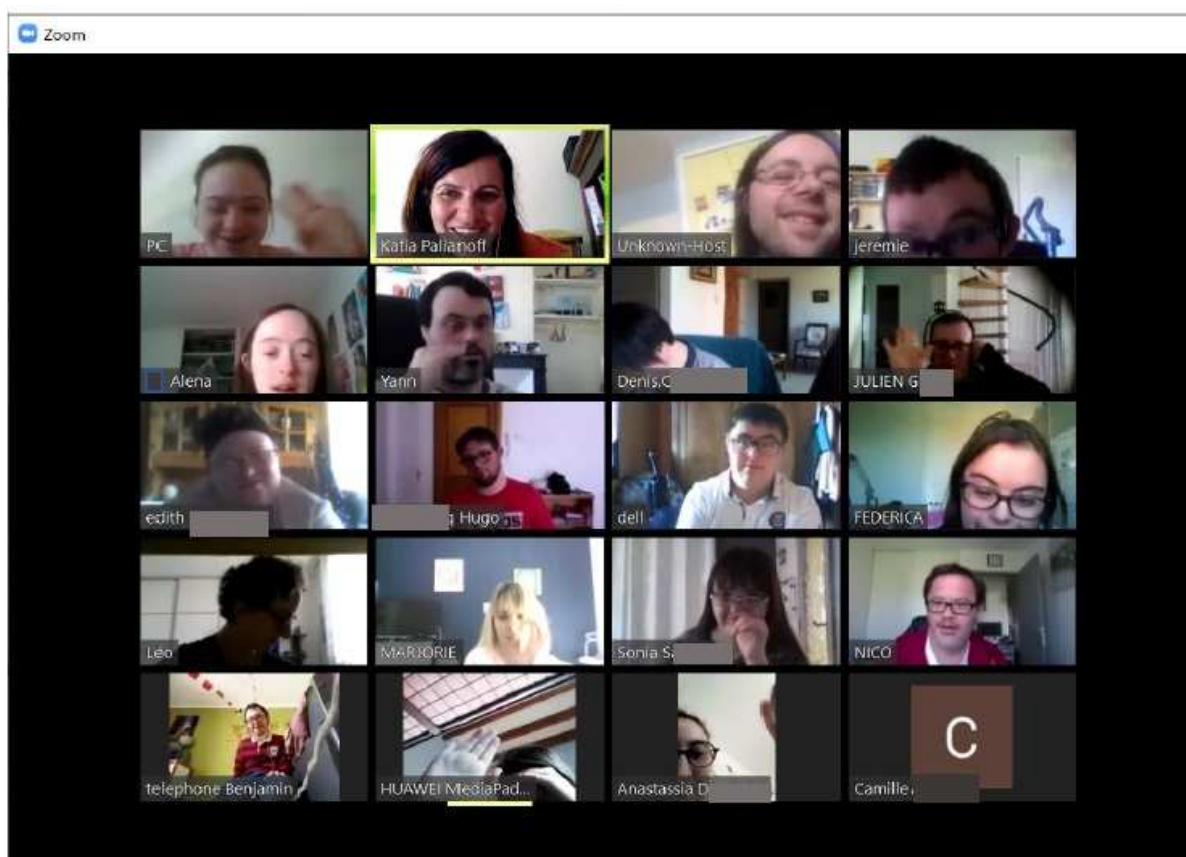
Puis nous avons abordé ensemble les gestes barrières. Ils sont compris même si des questions restent comme « le vélo, c'est possible » énoncée par Nicolas F. ? Hugo dit que les gens avec les masques sont impressionnants et que « ça peut faire peur ».

Anastassia a témoigné du contrôle subi alors qu'elle promenait son chien avec sa mère. Nous avons parlé de l'attestation et son utilité. Pour Jérémie il lui tarde d'aller travailler. Beaucoup d'autres participants ont également affirmé que le travail leur manquait.

Enfin, pour terminer, chacun a donné un ou deux exemples d'activités qu'il fait pendant le confinement, pour donner des idées aux autres : entre applaudissements du soir pour soutenir les personnels de l'hôpital, cuisine, danse, jeux, musique, jardinage, ordinateur, promenades, lecture, canevass diamant, les personnes ont de la ressource !

Samedi 11 avril, Emma, l'infirmière du SAMSAH, participera au groupe de parole afin de répondre aux questions que les adultes se posent sur le Coronavirus.

Katia Palianoff, psychologue







## LA MDPH 31 NOUS INFORME



Depuis le 16 mars 2020, la MDPH 31 n'accueille plus physiquement les personnes en situation de handicap et leurs familles. Vous pouvez la contacter par mail à [mdph@cd31.fr](mailto:mdph@cd31.fr) et par téléphone (en cas d'urgence) au 05 34 33 14 00.

Horaires d'accueil téléphonique : 8h15-12h15 / 13h15-16h45.

### Mais quelle différence y a-t-il entre le corona virus et le covid 19 ?



Les coronavirus constituent une famille de virus (en forme de couronne).

Certains peuvent infecter les humains : cela entraîne le plus souvent des symptômes sans gravité comme le rhume.



En décembre 2019, un nouveau coronavirus est apparu en Chine. Ce virus identifié en janvier 2020 est un nouveau Coronavirus SARS-CoV-2.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS.) a appelé la maladie provoquée par ce coronavirus COVID 19.

Depuis le 11 mars 2020, l'OMS dit que le monde entier est touché : COVID-19 est une pandémie (épidémie mondiale). Covid-19 est une maladie très contagieuse.

Il faut se protéger en restant à la maison.

### Bonne nouvelle...

Depuis le début de cette crise sanitaire, notre cellule médicale, composée de notre infirmière et de notre médecin, veille sur l'état de santé des familles que nous accompagnons. Dans certains cas de suspicion de Covid 19, nous avons renforcé les liens avec les familles pour nous assurer que leur prise en charge médicale était appropriée, informer des mesures de prévention à mettre en place, répondre aux questions. Les familles ont apprécié d'être soutenue par des appels réguliers de notre infirmière au besoin par notre médecin.

A ce jour, aucune famille ne connaît de situation médicale grave causée par le Covid 19.

La cellule médicale assure également une veille et un partage des informations importantes émanant du ministère des solidarités et de la santé ainsi que du conseil de l'ordre.

Nous aussi, à Trisomie 21-HG, nous pouvons applaudir nos soignants pour ce soutien précieux, les remercier et remercier plus largement l'équipe des professionnels d'avoir su s'adapter aux différentes situations et de travailler bien souvent sur des plages horaires étendues et atypiques pour répondre aux besoins prioritaires.

Olivier Janotto, directeur

## Elie nous communique ...

### Pourquoi je suis content d'être Administrateur de Trisomie 21-France

Mon rôle c'est d'organiser et de participer aux journées des séminaires pour les adultes, avec la chargée de développement associatif Camille Reynaud et le vice-président Antoine.

Je suis allé à presque tous les CA, cette année : à Paris, à Suresnes, à Lyon, à Nice, et le dernier en visio-conférence samedi 4 avril (24 personnes).

Je participe au projet « Ma parole doit compter » (12 auto-représentants) et je dois tenir mes engagements pour la suite : former d'autres jeunes à la prise de parole, pour la mise en place et la mise en œuvre de « Ma Parole Compte », formation pour que le maximum d'adultes puisse témoigner de leur vie et faire changer le regard sur la trisomie 21.

Nous vous présenterons le projet et les outils d'aide à la prise de parole en public, le 17 octobre 2020 à l'AG de Trisomie21-France à Toulouse.

Ce projet a pour but que les gens nous connaissent mieux, sans discriminations.

Elie



Vidéo où je m'exerce à donner une intervention devant un public :

<https://www.youtube.com/watch?v=3xObLwohm3o&feature=youtu.be>



PS : Si vous voulez en savoir plus sur les Administrateurs de la Fédération T21-France, lire cet article « être Administrateur de Trisomie 21-France » :

<https://drive.google.com/open?id=1LPQ2TSz79rXj3z23T4lgj9zFkkBBJ37Uq>

Et le confinement va durer...

Voici pour les plus jeunes...



Cher journal de coconfinement ...



Hier c'était Pâques. J'aime Pâques, c'est une belle fête qui donne aux gens une occasion de se rassembler.

[Pour lire la suite :](#)

<https://www.cocovirus.net/post/p%C3%A2ques-chasse-aux-oeufs>

Dans le salon... "confinés-cachés"!



cinq autres pièces où découvrir des œufs cachés :

[https://f92761co-bd01-421c-8bbo-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c\\_cdaa5633a83949d4a036aa4f18ce0572.pdf](https://f92761co-bd01-421c-8bbo-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c_cdaa5633a83949d4a036aa4f18ce0572.pdf)



## TEMOIGNAGE

### Notre temps forcé à la maison peut être source de nouveautés

Voici notre expérience

Elie est mon fils, adulte vivant en autonomie sous mon toit et travaillant en Esat.

Depuis le début du confinement, nous faisons les courses ensemble une fois par semaine alors qu'avant il les faisait seul. Il prépare bien sa liste et utilise son application Yuka (elle vérifie la valeur nutritionnelle des produits) mais il découvre aussi avec un certain plaisir de nouveaux aliments : ceux que j'achète et que nous consommons ensemble au déjeuner- finie la cantine de l'Esat !

Comme il prend ses repas du soir en autonomie, Il lui arrive de me demander comment on fait une omelette, ou un autre plat : il mange plus varié qu'avant et de sa propre initiative !

Restant à la maison, Elie a le temps de penser et de faire des choses différentes de l'habitude : par exemple, Il a revisité ses archives papier et sur son ordinateur. Il a ainsi retrouvé tous les rassemblements de Trisomie 21 France auxquels nous avons participé depuis de nombreuses années. Il m'a demandé des précisions sur les thèmes abordés dans les nombreuses villes où ont eu lieu ces rassemblements\*. Il est d'ailleurs ravi que la prochaine AG Fédérale soit prévue à Toulouse en octobre 2020.

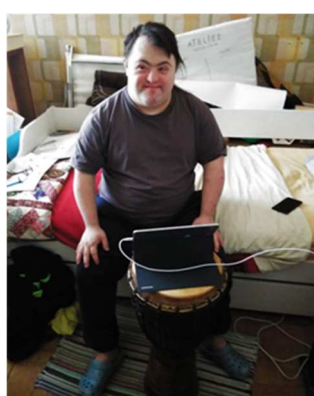
Autre exemple : un jour de la semaine dernière, Il m'a regardé par la fenêtre commencer à tailler la longue haie de lauriers cerise, sans répondre à mon invitation à venir participer ! Le lendemain, il s'est approché en curieux et a fait un peu de rangement de bois coupé. Finalement le surlendemain, il m'a donné un bon coup de main : Il était très heureux d'utiliser des outils tels les différentes sortes de scies, des cisailles ou un sécateur et de montrer sa force pour certaines opérations !

Il m'a aussi exprimé sa joie d'être administrateur fédéral ! Le CA des 4 et 5 avril à Vannes a été annulé mais une visio-conférence regroupant 24 personnes l'a remplacé. Il était très fier de pouvoir y participer ! *Et il le dit dans son article « Pourquoi je suis content d'être administrateur Fédéral » page 5.*

Comme quoi, ce temps ralenti peut être bénéfique !

*Renée, maman d'Elie*

\*pour mémoire : Paris, Brive, Bordeaux, Laval, Charleville, Metz, Saint- Etienne, Age, Les Sables d'Olonne, Suresnes, pour ceux qui se souviennent d'y d'avoir participé à l'un ou l'autre.



## Continuez à vous divertir, à vous cultiver !

**DANSER pour BOUGER** : « Les pauses Wixx »



1 mouvement de base + 2 autres mouvements lorsqu'un animal apparaît sur l'écran ! simple, mais ça fait bouger !

<https://www.youtube.com/watch?v=Ya7iJ4b9o78>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ByFGZJNZ2BE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=j5QgjGBAKu4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LSxR322gkw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=B4eYtoJaj8s>



**Activités pour enfants et adultes**

150 pages proposées par des ergothérapeutes ! Cliquez sur le lien : <https://drive.google.com/file/d/1qJMQn2ZWABE-bmBUW4AImq6a9f1cQk2w/view>



Le Conseil départemental de la Haute-Garonne ouvre l'accès à la Médiathèque numérique départementale à tous jusqu'à la fin du confinement : des ressources riches et variées : jeux éducatifs, contes et histoires interactifs, soutien scolaire, livres numériques, cours d'arts, concerts de musique classique, etc. De plus, un contenu culturel original sera à découvrir chaque jour.

<https://media31.mediatheques.fr/>

### Le courrier des lecteurs

*C'est un petit journal Que j'ai adoré. C'est chouette de l'avoir par mail. J'espère qu'il y en aura d'autres. Nicolas F.*

*Un grand bravo pour cette première édition ! C'est un sacré boulot, j'espère que les jeunes et adultes vont s'en saisir. Karine H.*

*Bravo pour ce journal très sympathique et bien tourné en faisant participer les adultes ! une belle occupation pour le confinement. Merci à vous. Florence F.*

Merci à tous pour tous les encouragements écrits et oraux reçus !!!

Mais vous les jeunes avec T21, vous les parents, pour que ce journal poursuive sa route, envoyez vos idées, vos photos, vos articles à :

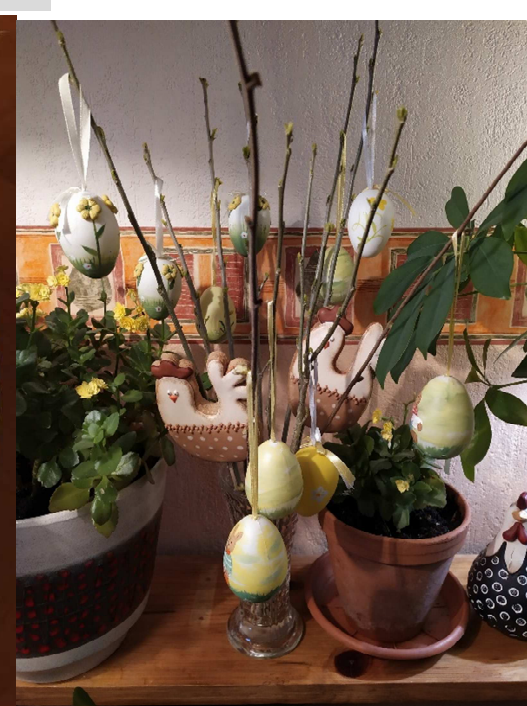
[communication@trisomie21-haute-garonne.org](mailto:communication@trisomie21-haute-garonne.org)



N'oubliez pas  
que c'est le  
printemps !



Pâques !



Et voici des jeux aussi pour les plus grands

MOTS MÊLÉS

V	Ç	D	Z	A	V	W	Q	L	L	N	P	W	Ç	
Ç	T	C	C	N	M	H	E	T	I	L	H	P	H	
J	K	M	H	V	V	C	H	P	N	U	P	V	N	
N	A	E	H	O	C	H	A	S	S	E	Z	R	I	
F	J	B	P	S	C	L	C	C	I	B	H	E	Ç	
D	K	M	L	I	D	O	Z	Z	H	F	Z	Q	N	
O	B	Ç	D	P	W	P	L	A	K	L	E	L	K	G
X	L	C	P	I	A	M	A	A	C	Ç	R	B	A	
Ç	E	K	E	O	O	Q	Ç	N	T	G	D	H	Q	
K	W	O	O	E	U	F	U	T	I	A	O	T	R	
D	T	V	D	F	A	S	D	E	H	E	P	Y	Q	
H	I	Ç	M	N	L	Z	S	L	S	Z	R	Y	Z	
T	I	Ç	Q	D	K	I	P	I	Ç	A	S	W	Y	
N	T	Z	X	P	O	U	L	E	N	H	B	Z	R	

RETROUVE LES MOTS :  
PAQUES / OEUFS / LAPIN / POULE  
CHASSE / CACHER / PANIER  
POUSSIN / CHOCOLAT

MOTS MÊLÉS

O	W	P	E	T	O	X	Q	A	J	Z	E	Ç	P	J	K	G		
R	J	Ç	I	N	F	E	P	C	U	E	K	O	Y	J	N	J	X	
I	X	O	Ç	M	L	R	Ç	P	A	A	A	Y	P	E	Ç	M	L	R
I	J	X	G	U	M	X	P	A	A	A	Y	P	U	Q	T	O		
Z	G	L	O	A	G	T	Q	T	S	C	H	L	E	V	F	X	J	
O	Q	P	B	J	Ç	O	T	X	B	S	S	H	L	T	R	X	J	
D	Q	O	K	O	A	T	K	Q	Ç	S	L	E	F	T	E	S		
M	J	G	Z	X	O	Q	Z	B	E	T	Z	T	R	S	E	S		
Y	Y	U	M	J	Z	T	N	L	A	I	T	R	S	U	R	N		
Ç	H	F	Z	M	P	I	J	N	Q	K	G	A	Q	Ç	F	J		
X	V	T	K	L	A	P	I	N	G	D	H	A	L	C	H	T		
E	E	J	O	P	Z	S	C	Q	G	P	O	M	L	T	H	M		
K	W	E	R	A	S	M	Q	E	Z	S	N	A	B	G	Y	M		
G	Q	A	D	U	U	B	Ç	F	T	H	Z	K	W	W	A	G		
I	C	L	O	E	D	R	L	S	G	V	S	M	P	K	Q			
D	Z	P	Y	C	H	O	C	O	L	A	T	D	O	M	E	H		
G	Q	L	I	D	D	G	W	I	I	P	A	N	I	E	R	S		

RETROUVE LES MOTS :  
PAQUES / OEUFS / LAPIN / POULE  
CHASSE / CACHER / PANIER  
POUSSIN / CHOCOLAT