

NOTRE PETIT JOURNAL

N°2 mai 2020



DECONFINEMENT, PETIT A PETIT

Le mot du directeur

Qui va piano va sano !

Marie Christine C.

Qui va piano, va sano (qui va doucement, va sûrement) ...C'est le message de notre sympathique escargot à la Une de « Notre petit Journal ». Dans beaucoup de pays, l'escargot symbolise la patience, source de sagesse. On attendait tous du déconfinement une forme de libération où tout redeviendrait comme avant. Mais voilà ce vilain virus, transformateur de nos habitudes et de nos libertés, n'est pas encore parti. Alors nous appelons tout un chacun à faire preuve de prudence. Nos services vont reprendre le travail en direct avec vous...sans prendre de risque et en respectant de nouvelles règles. Nous vous accueillerons au SESSAD et au SAMSAH de façon individuelle ou par petits groupes de trois personnes maximum et deux professionnels avec le strict respect des gestes barrière dont le port du masque. C'est en posant les bons gestes que nous arriverons à passer ce moment difficile pour tous.

Et dès que cela sera possible, nous nous retrouvons. Comme évoqué précédemment, nous organiserons ensemble un événement festif pour célébrer la joie de pouvoir nous rencontrer à nouveau.

D'ici là, restons prudents et attentifs à l'application des gestes barrière.

Olivier Janotto

Médecin et infirmière à vos côtés pendant la crise sanitaire

Rédigé par Emma Umutesi

Cette période particulière de confinement nous a tous surpris et nous a amené à travailler et à accompagner les enfants, les adultes et les familles différemment.

Depuis le début de l'épidémie, le Dr Joseph est en permanence en quête d'informations que ce soit par l'ordre des médecins, le ministère des solidarités et de la santé, l'ARS... informations qu'elle partage avec les professionnels du Sessad et du Samsah. C'est une ressource essentielle pour l'équipe...

La suite de l'article est en page 4



Emma Umutesi, l'infirmière



Le Docteur Françoise Joseph



Elodie Cifre, L'AMP



Encore un peu de patience !



Vous nous donnez de vos nouvelles...

Klea fête son anniversaire



La princesse a 5 ans.

En route pour une promenade : cliquez sur le lien !

<https://youtu.be/INBmxHHR62E>*B. vous suggère :*

Profitez du printemps en musique !
Détente et joie grâce au concerto « le printemps » d'Antonio Vivaldi.

<https://www.youtube.com/watch?v=BYUASTjanyQ>

Que nous dit Yann ?

Bonjour,

J'espère que tout va bien pour vous.

Avec mon éducateur à domicile, Bruno, je reste en contact par Skype : je continue à travailler régulièrement mes exercices pour fortifier mes jambes, depuis mes soucis de santé. Il a fait une « routine », pour programmer ces exercices dans la journée, vélo d'appart (transformé les beaux jours en vélo de jardin !) marche et gymnastique.

Il m'envoie aussi des modèles de choses à fabriquer, comme ce bouquet de fleurs fait avec des boîtes à œufs, des mandalas à peindre, des recettes de cuisine.



Je passe la tondeuse, et comme j'aime peindre on a rénové une étagère et fabriqué un meuble télé de bric et de broc. Bref, je ne m'ennuie pas !



Mais il me tarde d'être avec vous en vrai, même si je suis très content de vous voir, ainsi que Katia, Nathalie, Maylis et Emma par Skype ou Zoom. :
merci, les professionnels du SAMSAH !!!

Salut à tous

Yann

Avec la complicité de sa maman



La parole est à Léonie...

Avant le confinement, j'ai participé à une réunion avec la maitresse de mon village, ma hiérarchie et mes collègues pour connaître nos missions durant le confinement. Mes collègues ont eu des missions, la mienne était de retourner chez moi car j'ai une pathologie !

Mes occupations :

Le matin, je m'occupe de nettoyer et ranger la cuisine. De temps en temps, je cuisine car j'adore cela, ma mère et moi cuisinons à tour de rôle.

Après le repas, je fais parfois mon arbre généalogique pendant une heure, une heure trente. Cela me plaît beaucoup, c'est mon plaisir. Il m'arrive aussi de trier mes photos dans l'ordinateur pour faire des albums photos. Ensuite, un jour sur deux, j'aide ma mère à ranger les meubles de la maison, dont les commodes. Quand il fait beau, nous profitons du jardin.

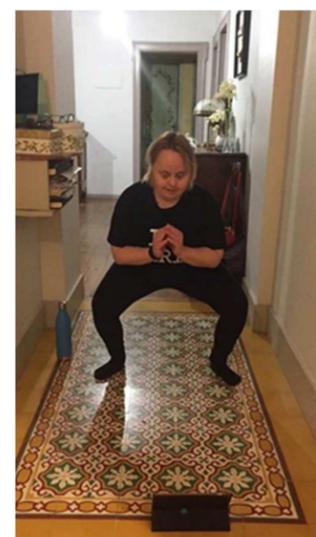


Je fais aussi beaucoup de visioconférences avec mes sœurs, je profite de voir mes nièces, mes beaux-frères et mes « petites » sœurs. Avec ma grand-mère nous faisons beaucoup de « face time » parce qu'elle habite dans un appartement, je lui montre le jardin et tous les arbres fruitiers que nous avons. Je lui lis des articles sur l'Israël parce que nous avons voyagé là-bas et comme elle ne voit pas beaucoup je lui fais la lecture pendant vingt minutes environ. Avec ma mère nous jouons ensemble aux petits chevaux et nous rigolons.



Je lis des romans pendant trente minutes puis, je fais des mandalas car j'adore cela. A dix-huit heures, je me prépare pour la séance de sport « domicile gym » sur Facebook.

Tous les mardis et mercredis je fais de la zumba, j'adore ce cours qui est diffusé en direct sur Facebook ou envoyé par mail par une association de mon village dont je fais partie. Je fais la séance qui commence à dix-huit heures. Ensuite je me repose devant ma tablette, je regarde une série et je joue au solitaire ou au backgammon. Et la journée est finie.



Léonie

Et n'oubliez pas de jouer, de vous cultiver...

C'est le printemps, les légumes nouveaux sont là ! carottes, radis, oignons frais, laitues, roquettes, asperges...

Les avez-vous vus sur le marché ou dans les magasins de primeurs ? En avez-vous vu en terre dans les jardins ?



MOTS MÊLÉS – PRINTEMPS

Retrouve les mots cachés dans la grille. Ils sont écrits :
 - De gauche à droite
 OU Verticalement

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

FLEUR	SOLEIL	CHALEUR
ABEILLE	HERBE	OISEAU
BOURGEON	INSECTE	VERT
ARBRE	PAPILLON	CHENILLE
FEUILLE	CIEL	SAISON

Nos services civiques se présentent à vous...

Bonjour,

Je m'appelle Emma.

Je suis ancienne étudiante en DUT Carrières sociales option Service à la personne. A présent, je souhaite intégrer la formation d'éducateur spécialisé. C'est pour cela que j'ai voulu faire un service civique pour acquérir de l'expérience dans le milieu. Je vis à Toulouse en appartement depuis 2 ans.

Depuis l'âge de 14 ans, le handicap m'a toujours intéressée. J'ai fait de nombreux stages dans des structures comme des IME (institut médicoéducatif) ou des SESSAD (service d'éducation spéciale et de soins à domicile), notamment auprès des enfants autistes. Le fait de n'avoir jamais eu l'occasion de découvrir le handicap chez l'adulte a fortement éveillé ma curiosité.

Malheureusement, aujourd'hui, la crise sanitaire m'empêche de découvrir pleinement votre groupe. Mais j'espère pouvoir bientôt mettre en œuvre mes idées au sein de l'association et continuer le travail commencé. À très bientôt !



Emma et Alicia sont en service civique dans l'association depuis début mars 2020. Leur tutrice est Maud.

Bonjour,

Moi c'est Alicia !

Je serai dans l'association jusqu'en septembre.

Vous avez déjà pu me voir lors des cafés rencontres avant cette période un peu spéciale mais aussi lors des « café visio » que nous faisons.

Pendant ce confinement, je continue de travailler car je suis lycéenne mais je prends aussi le temps de profiter du beau temps et de mes animaux ! J'espère que durant cette période vous allez tous bien et il me tarde de vous rencontrer !



...tout comme Maud, notre animatrice

Bonjour à tous !

Je m'appelle Maud et je suis animatrice pour l'association T21 Haute-Garonne. J'ai commencé mon travail au mois de décembre.

Grâce à Brunilda, à l'ensemble des membres du Conseil d'administration, à Olivier et aux professionnels, j'ai pu mieux comprendre la vie de l'association.

Depuis le mois de mars, Emma et Alicia m'ont rejoint pour m'aider dans mon travail. Malgré la crise elles se sont beaucoup mobilisées.

Pendant le confinement, j'étais en arrêt pour garder mes enfants. Ils sont encore petits : Siméon a 9 ans, Maelle, 5 ans et Sérafin, bientôt 3 ans. Je passe beaucoup de temps entre les devoirs et les activités pour qu'ils ne s'ennuient pas trop : par exemple, avec eux et mon conjoint, nous avons fait quelques préparations de produits ménagers et de produits de soins... ! C'est très important pour moi de les voir sourire et de les entendre rire. Ça fait de la joie dans mon cœur quand ça se passe bien. Mais parfois, ils crient toute la journée.... Pfff ! Alors, pour moi aussi c'est parfois difficile !

Cette période où nous n'avons pas le droit de voir les autres, c'est très compliqué. Certains m'ont appelé au téléphone. C'est pourquoi, avec Emma et Alicia nous avons relancé les cafés rencontre. Ça me fait très plaisir de vous voir, de vous écouter et de parler avec vous tous, même si je ne vous connais pas encore tous bien. Arnaud, un nouveau bénévole, se connecte aussi aux cafés rencontre dès qu'il peut, c'est super !

Nous allons pouvoir sortir, petit à petit, et toujours en respectant les gestes barrières.

Continuez à prendre soin de vous et de vos familles.

A très vite !

Et le conseil d'administration se fit virtuel...

Le confinement a bouleversé la vie de notre association. Mais elle reste active ! C'est pour cela que, mardi 28 avril, le Conseil d'Administration s'est réuni...de façon virtuelle. Une première !

Des comptes budgétaires à la problématique de la tenue de notre assemblée générale annuelle en passant par la gestion de la crise par les services avec la présence de Emma, notre infirmière, de nombreux sujets ont pu être ainsi évoqués et traités.

Ce mode de fonctionnement, qui a donné satisfaction aux administrateurs, sera donc prochainement reconduit car l'association et les services doivent continuer leurs missions.

Chers adhérents, si vous voulez savoir en détail ce qui se dit dans les CA, n'hésitez pas à venir au local lire les comptes rendus qui sont à votre disposition auprès du secrétariat... quand le déconfinement sera officialisé !

(Il existe deux versions, dont une en FALC).

Suite de la page 1 : l'équipe de santé

... Il a été primordial de pouvoir **expliquer** aux familles cette maladie contagieuse, ses symptômes, comment faire pour qu'elle ne se propage pas. En effet, il peut arriver qu'une personne soit atteinte du Covid 19 mais qu'elle ne soit pas vraiment malade ; pourtant elle peut contaminer son entourage sans le savoir !

Lors de cette veille sanitaire rapprochée, parfois nous avons appelé des familles tous les jours, parfois toutes les semaines pour **surveiller** les signes suspects et **rassurer** les personnes concernées. Cet accompagnement personnalisé en fonction des besoins (pour la maladie covid 19 mais aussi les autres pathologies des personnes avec trisomie, et soutien psychologique), s'est effectué avec le relais de certains professionnels des services, en particulier Elodie, notre AMP. Ils ont pu utiliser de nouvelles technologies comme la visioconférence.

Le télésoin a permis aux professionnels qui le souhaitent d'assurer les rééducations. Merci à eux !

Aujourd'hui le défi est de réussir le déconfinement : les demandes sont nombreuses pour reprendre une vie normale, les rééducations, les ateliers, revoir les copains...

Pour cela, il va falloir apprendre à respecter les gestes barrières, éviter l'état anxieux tout en assurant la continuité des soins.

L'équipe médicale va continuer à vous informer tout au long des prochaines semaines suivant l'évolution de l'épidémie.

Emma Umutessi, Infirmière, sessad et samsah Trisomie 21 HG.



Pensez-y : ne sortez pas sans votre masque, respectez les gestes barrières !



Le local de la route d'Agde s'est agrandi !



Premier coup de tracto-pelle



La montée des murs



L'espace intérieur du rêve devenu réalité



Il est beau le résultat !



Un plus grand espace pour les carrosses....

Les arbres et les rosiers ont été transplantés à l'arrière du bâtiment

Dites-nous si « Notre petit journal n°2 » vous plaît !

Vos articles, vos photos vos suggestions sont à envoyer à :

Communication@t21hg.org

L'équipe de rédaction :

Renée Michel-Brazil

Marité Le Houarno

Olivier Janotto

Et pour finir, un défi cuisine, ça vous dit ?

En décembre 2019, Maud est donc arrivée à l'association comme animatrice, sur un mi-temps. En janvier 2020 elle a été embauchée sur un second mi-temps pour accompagner les jeunes adultes qui bénéficient de la formation « cuisine mode d'emploi ». Ce fut le cas pour Federica pendant un mois et demi. Bientôt ce sera Nicolas W et d'autres par la suite. Nous vous en reparlerons dans un prochain numéro.

Avec Federica, Maud vous propose **un défi cuisine...**

Suivez le lien pour voir la recette des financiers que Federica a apprise en formation :

https://drive.google.com/open?id=1RZGF8a0F9ZfNte4k8tmP_fiAbS5FEGAB

A vous maintenant de faire cette recette, d'envoyer vos photos avec un commentaire au journal. Et même si c'est loupé ! Plus on essaie, plus on y arrive !

Régalez-vous, régalez- nous avec vos photos ! Elles seront publiées dans le prochain journal !

