

NOTRE PETIT JOURNAL

N°4 Eté 2020



C'est l'été...

Le mot de l'équipe de communication associative

Chers tous,
Le tournesol nous le dit : c'est l'été, le temps de l'amitié et de la joie. Alors prenons le temps de rire, de nous détendre... tout en restant prudents ! Respectons les gestes barrières, et si nous ne le faisons pas pour nous, faisons-le pour les autres ! Ainsi régénérés, à la rentrée nous serons tous prêts pour un nouvel élan associatif et participatif. Et les occasions ne vont pas manquer, voyez plutôt :

Le samedi 5 septembre au matin, ce sera l'assemblée générale de notre association où de nouveaux administrateurs seront élus afin de continuer à peser sur l'inclusion de nos enfants à l'école, dans les loisirs, la culture, l'emploi, le logement, la santé, la vie citoyenne ! Peut-être vous ?

Les 17 et 18 Octobre verront les journées fédérales T21 France se tenir à Toulouse sur le thème « oser à tous les âges de la vie ».

Nous rencontrerons des familles, des personnes concernées et des professionnels venues de toute la France pour des échanges forcément constructifs ! Ces journées seront un succès grâce à la participation du plus grand nombre de nos adhérents.

Contribuez à défendre les valeurs de notre association en répondant aux différents appels que vous trouverez au fil des articles de **Notre petit journal**.

Bonne lecture estivale !

RBM et MTLH

Léonie, une administratrice avec quelque chose en plus

Emma, en service civique à l'association, a rencontré Léonie pour une interview...

Emma : Peux-tu te présenter s'il te plait ?

Léonie : Je m'appelle Léonie Mangenot, j'ai 38 ans et je travaille dans une école maternelle, je suis ATSEM depuis presque 17 ans. Je fais aussi partie du conseil d'administration de trisomie 21 Haute Garonne. J'habite avec ma mère, mais nous sommes comme colocataires, on se répartit même les tâches quotidiennes.

Emma : Peux-tu m'expliquer ton parcours professionnel ?

Léonie : J'ai fait plusieurs stages, des stages au collège, dans les cantines scolaires, dans les bibliothèques mais ça ne m'a pas plu du tout. Mais la cantine j'ai beaucoup aimé parce que je suis une gourmande. Mon dernier stage je l'ai fait dans une école maternelle et c'est à ce moment-là que j'ai décidé de changer de voie et de travailler avec les enfants.

Emma : Comment tu as réussi à devenir ATSEM ?

Léonie : J'ai passé une formation en alternance.

Emma : Où as-tu fait ton alternance ?





Surveillez vos boites mails ! L'invitation à notre assemblée générale est partie !

Léonie : Dans une école maternelle à côté de Castelnaudary, c'était normalement pendant un an mais j'ai préféré la faire pendant deux ans.

Emma : Peux-tu maintenant m'expliquer ton rôle dans le conseil d'administration ?

Léonie : Je suis vice-présidente de l'association et comme ma mère était présidente il y a quelques années, je voulais garder ce relais.

Emma : Quels sont tes missions en tant que vice-présidente ?

Léonie : Je peux régulièrement donner mon avis pendant les réunions. Je comprends pleins de choses et je parle bien donc ça me permet de bien m'exprimer devant un groupe. J'utilise d'ailleurs toujours le même logiciel : Zoom pour les visios et ça m'aide et ça me fait du bien.

Emma : As-tu quelques mots à dire pour motiver les futures personnes à rentrer au conseil ?

Léonie : C'est intéressant d'y être, par exemple on organise la journée de la trisomie, mais aussi on rencontre des gens trisomiques comme moi et on échange avec eux dans différents endroits.

Emma : Merci Léonie et à bientôt !

Si vous aussi vous voulez devenir administrateur, que vous soyez une personne concernée ou non, allez à la [page 5](#), on vous dit tout !

Et si vous voulez écouter cet entretien, c'est [ici](#) !

Vous nous parlez de vous ...

Benjamin et son grand projet

Pendant le confinement j'ai pas pu travailler au restaurant

Parce que il y avait le virus. Alors j'ai beaucoup travaillé à la maison : j'ai fait la cuisine et j'ai aidé ma Mère au jardin

Mais très important j'ai travaillé mon grand projet.

J'ai cherché un appartement à Toulouse. Maintenant j'ai un studio à

Toulouse. Je suis content et autonome. Je vais aller travailler et me promener en ville tous seul et aussi aller faire du sport.

Mes amis je vous attends chez moi c'est très facile de venir à cote du métro Argoulets

A bientôt

Benjamin



Vous nous parlez de vous ...

Une fête espagnole

San Juergines, Carme dos Pincheiros

La fête a lieu au mois d'août du vendredi au lundi, à Pobra do Caramiñal en Galice (Espagne). On reçoit beaucoup d'eau dans ces fêtes. Mais ce n'est pas un problème, c'est précisément ce que viennent chercher les participants aux cris de "Agua, Agua!"

La fête commence le vendredi, avec des chants populaires, des bandas et des cornemuses et le défilé traditionnel des géants et des grosses têtes. La journée se termine par un bal populaire.

Le samedi, la journée commence par un défilé de bandas et grosses têtes, à 11h30, et se poursuit dans l'après-midi avec les traditionnels "Jeux Olympiques" du village.

L'après-midi il y a la fête de l'eau, qui commence à 16h30 et se poursuit jusqu'à tard dans la nuit : les jeunes défilent avec les bandas dans les rues, au cri de "Agua, agua!" et les habitants leur jettent de l'eau par les fenêtres. Tout le monde est trempé, même les spectateurs ! Et beaucoup de jeunes finissent par un bain dans la mer.

Le dimanche a lieu une procession religieuse : en tête défilent les bandas, les groupes folkloriques, les grosses têtes et même des militaires qui jouent de la musique. Et derrière il y a la procession religieuse qui va jusqu'à la mer où une gerbe de fleurs va être jetée pour les pêcheurs qui sont morts pendant l'année.

Le lundi, les fêtes se terminent par un bal suivi d'un beau feu d'artifice tiré sur la mer.

Jérémie F. avec l'aide de Gérald



Drapeau de la Galice en Espagne



Agua ! Agua !

La fête en [vidéo](#)



Témoignage : le jour où j'ai appris...



Nous vivions une grossesse dans la joie car elle était tant attendue, jusqu'à l'échographie qui mesure la clarté nucale de l'embryon... Mais bon, les médecins sont toujours pessimistes, ça ne pouvait quand même pas nous arriver ! Ensuite on nous a invité à faire le DPNI (Dépistage Prénatal Non Invasif, pas très bien expliqué d'ailleurs). Nous l'avons fait sans aucune appréhension, juste une formalité pour leur prouver que notre petite fille si mignonne sur les échographies était « normale ». Un mercredi matin, nous recevons un appel du gynécologue, à sa voix, nous avons tout de suite compris que quelque chose n'allait pas... La trisomie 21 était confirmée. A ce moment-là, tout s'écroule, toutes les personnes passées par là ne peuvent pas oublier le mur qui s'abat littéralement sur notre tête... Nous sommes dans un état second, avec un grand nombre de questions et d'aprioris sur ce petit chromosome en plus, qui fait toute la différence dans le cerveau des futurs parents.

Nous avons été assez rapidement pris en charge par le corps médical qui nous a tout de suite orienté vers l'association T21 de Haute-Garonne. Nous avons été accueillis avec beaucoup de bienveillance et avons obtenu une grande aide de Susana et de Brunilda. Nous avons surtout découvert ce qu'était réellement la trisomie 21. L'image de la société et même celle de certains médecins est souvent erronée. Un grand nombre de personnes gardent l'image des années 50 quand il n'y avait aucune prise en charge...

Que faire de ce petit être que nous aimions déjà tellement ? Nous avons peur de n'avoir aucune interaction avec notre enfant et être obligés de la placer en institution dès son plus jeune âge... Une fois que nous avons compris qu'ils peuvent avoir une vie tout à fait autonome et heureuse et après être passé par de nombreux ascenseurs émotionnels nous avons pris la plus grande décision à la fois effrayante et remplie d'amour : garder et accompagner notre petite Camille sur le chemin inconnu de la vie. C'est le rôle de tout parent, mais la différence fait tellement peur dans ce monde !

Cela fait maintenant un an qu'elle remplit nos vies d'amour et de joie. C'est une petite fille curieuse, qui croque la vie à pleines dents (même si elle n'en a pas encore...) courageuse et tellement attachante que tous nos proches en sont complètement dingues. Ce n'est pas tous les jours facile, pour elle ni pour nous car un emploi du temps de ministre a été mis en place pour la stimuler du mieux possible. Elle s'en sort comme un chef et nous organisons notre emploi du temps en fonction d'elle.


Aujourd'hui, j'aimerais rencontrer et partager nos expériences avec d'autres parents de jeunes enfants (ou parents en devenir) pour échanger sur nos doutes, nos questionnements mais aussi organiser des moments d'échanges pendant lesquels nos petits loulous pourraient s'amuser. Je pense qu'un retour sur nos expériences serait très enrichissant et nous permettrait de nous sentir moins seuls face à certaines situations. Si vous êtes intéressés vous pouvez me contacter par mail houvel@yahoo.fr.



Le médecin des services a besoin de vous !

Le docteur Joseph, médecin des services souhaite améliorer la qualité médicale du suivi des personnes accompagnées par les services. Pour ce faire, elle demande aux familles de bien vouloir répondre à un petit questionnaire. Ne laissons pas passer cette occasion de partenariat, exprimons nos attentes, nos idées de parents et de professionnels !

Ouvrez le questionnaire [ici](#).

Téléchargez -le : 

Et une fois rempli, renvoyez-le à :

medecin@t21HG.org



Le samedi 5 septembre, venez tous à notre assemblée générale au 53 route d'Agde !



En 2020 il y a 9 postes d'administrateurs à T21HG qui attendent un candidat.

Voici le rôle d'un administrateur :

- Il participe au Conseil d'Administration 5 ou 6 fois dans l'année soit à 18h, soit à 19h (pendant 2 ou 3 heures)
- Pour les personnes concernées c'est-à-dire avec trisomie ou différence intellectuelle, **une rencontre de préparation avant le CA** est prévue pour comprendre l'ordre du jour, prévoir les points où on a des choses à dire et **une rencontre après le CA pour** comprendre les décisions qui ont été prises.
- Des séminaires pour se former sont aussi prévus pour vous au niveau fédéral.
- L'administrateur doit **garder confidentiel ce qui se dit en CA**, sauf ce qui est dans le compte rendu.
- L'administrateur représente les personnes concernées, il défend leurs droits dans l'association, et celui des parents.

Il défend les droits des personnes concernées dans la Société selon ce que dit le projet **associatif**. (Inclusion- école, santé, loisirs, emploi, citoyenneté...)

L'administrateur participe aux commissions ou anime des commissions.

L'administrateur représente Trisomie21 HG dans des rencontres, des projets, des actions :


Commune, Département, Région, France, Associations, inter associations etc...

Il faut être adhérent (cotisation de l'année en cours et chaque année du mandat c'est-à-dire quatre ans) pour pouvoir être candidat.

Les candidats peuvent être :

- Des personnes concernées (avec T21 ou autre déficience intellectuelle)
- Des parents ou responsables d'une personne concernée
- Des personnes qui contribuent à faire progresser le projet de l'association
- Des personnes représentant une autre association qui est adhérente à T21HG ou dont l'association va adhérer.

Une assemblée générale, c'est un moment fort dans la vie associative !

Votre invitation soit vous est arrivée soit ne va pas tarder ! Retrouvez cette invitation en cliquant [ici](#) puis téléchargez-la. 

Venez nombreux, les enfants seront encadrés par notre animatrice et des bénévoles...

Cette année voit arriver à échéance neuf postes d'administrateurs : il faudra donc élire neuf administrateurs.


Être administrateur c'est :

- **Participer aux conseils d'administration**, 5 à 6 fois par an, généralement en soirée.
- **Défendre les droits des personnes concernées** et leurs parents au sein de l'association et de l'environnement en adhérant aux valeurs du **projet associatif**
- **Participer à des commissions** ou les animer,
- **Représenter l'association** dans des instances locales, associatives, inter-associatives, communales, départementales, fédérales, nationales, toujours en portant haut nos valeurs du projet associatif...

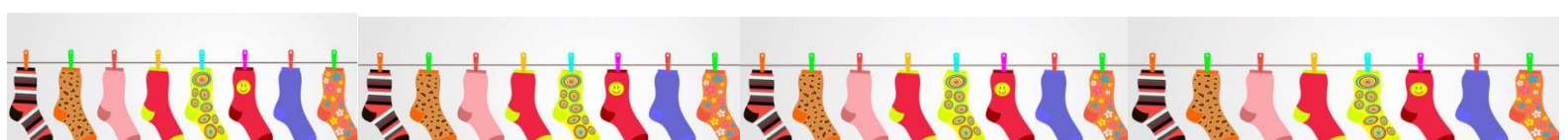
Qui peut être candidat au poste d'administrateur ?

A condition d'adhérer à l'association T21 Haute Garonne et d'être à jour de sa cotisation peuvent se porter candidat au conseil d'administration :

- **Des personnes concernées**, c'est-à-dire avec une trisomie ou une déficience intellectuelle (Pour les personnes concernées, des rencontres préparatoires sont organisées avant et après les Conseils d'Administration pour donner des explications sur les points à l'ordre du jour. Les personnes concernées peuvent également participer à des séminaires de formation qui ont lieu au niveau fédéral)
- **Des parents ou responsables d'une personne concernée** ou avec une déficience intellectuelle.
- **Des personnes qui contribuent** à faire progresser le **projet de l'association**,
- **Des représentants d'une association** qui adhère ou adhérera à l'association T21 HG.

Si être administrateur vous tente, ouvrez [le document](#) puis téléchargez-le , remplissez-le et renvoyez-le à : contact@trisomie21hg@org

Apportez des chaussettes dépareillées : elles constitueront la banderole à couper pour inaugurer le nouveau bâtiment !



Il vient de paraître ! C'est le catalogue des formations proposées par T 21- France

Pourquoi se former ?

Voici le témoignage d'une famille girondine : « En octobre dernier, l'association T21 locale a organisé une formation pour parents et professionnels accompagnants de familles sur le thème « défendre un dossier de scolarisation » ; cette journée a été une mine d'or d'informations : échanges avec les parents présents, pièges à éviter et rappels de nos droits par la formatrice du centre de formation de trisomie 21-France... Nous avons mieux appris à défendre les droits de notre fille, à mieux connaître nos droits en tant que parents, et à augmenter le projet de vie pour notre fille A. Cette formation est indispensable, enrichissante, nous en ressortons plus forts et cela fait un bien fou. »

Pour qui sont ces formations ?

Proposées par Trisomie 21 France, elles s'adressent à toutes les personnes concernées par le devenir de la personne avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle : les professionnels, les parents, les personnes avec une trisomie 21 ou une déficience intellectuelle ...

Télécharger le catalogue : https://trisomie21-france.org/wp-content/uploads/2020/07/TRISOMIE21_CATALOGUEVF.pdf




Les thèmes des formations :

Auto-détermination
 Pair-aidance
 De la petite enfance à la scolarisation
 L'emploi inclusif
 vie affective et sexuelle
 Les âges de la vie
 Connaissances de la trisomie 21
 Communication & autoreprésentation

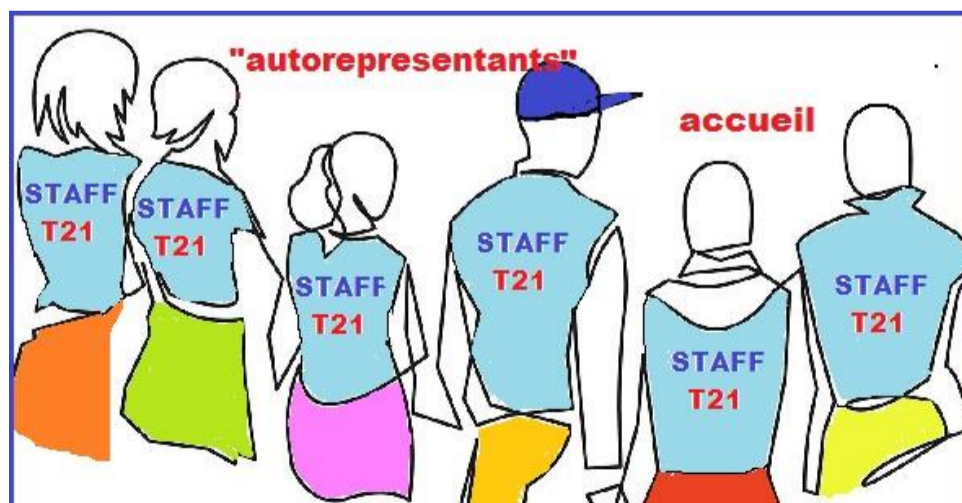
Comme annoncé dans le précédent numéro, Les journées fédérales de Trisomie 21 France sont organisées par notre association à Toulouse les 15, 16, et surtout 17 et 18 octobre.

L'équipe d'organisation a besoin de toutes les bonnes volontés pour que ce rendez-vous national soit une réussite !

Suivez ce lien, : https://drive.google.com/file/d/1JdwkQ8UxOBwXRI4EPxKplxyObb_mohJv/view?usp=sharing

Puis téléchargez le document : . Parmi les actions proposées, choisissez votre participation : il y en a pour tous les goûts (accueil, hébergement chez soi, technique son et images, fléchage, infos et documentation à rassembler, sécurité, mise en place des salles, animation enfants...)

Renvoyez-nous votre document à communication@t21hg.org





Et si on reparlait des tournesols ?

Vincent Van Gogh, le peintre qui adorait ces fleurs !
 Tout savoir sur les 7 tableaux ci-contre en suivant ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=BH8MUSeoGT4>



Les Tournesols - Vincent Van Gogh (août 1888/janvier 1889), huile sur toile

Vous voulez imiter ce peintre ? C'est simple, suivez ce guide :

VIDEO → Atelier à la manière de Van Gogh les tournesols :

<https://www.youtube.com/watch?v=A61Nwh5yVBA>

COLORIAGE

<https://www.hugolescargot.com/coloriages/3613-coloriages-tournesols-van-gogh/>

Trouvez lequel des sept bouquets est à colorier !



L'été est propice aux balades en forêt ou dans les vergers. Entraînez-vous à retrouver les noms d'arbres...

Mots mêlés : Retrouvez les noms relatifs, aux arbres, qui se cachent dans la grille. Les mots sont lisibles horizontalement, verticalement et en diagonale, à l'endroit ou à l'envers mais toujours en ligne droite. Il vous restera 10 lettres formant un nom relatif aux arbres, réponse dans le petit journal N°4 !

Vous pouvez ensuite chercher sur internet à découvrir, les arbres que vous ne connaissez pas, et à nous faire partager vos découvertes en nous écrivant à communication@t21hg.org

nous publierons vos découvertes dans un prochain numéro !

R	H	E	T	R	E	N	I	P	E	B	U	A
E	E	R	A	R	E	I	L	P	U	E	P	L
I	P	E	R	E	I	N	U	R	P	E	I	R
N	R	I	U	A	E	L	U	O	B	L	R	E
G	F	R	C	R	E	Y	O	N	A	B	E	I
I	E	I	R	E	L	U	A	S	I	A	I	T
A	M	O	N	E	A	X	U	O	H	R	M	O
T	R	P	N	N	I	P	E	O	R	E	M	C
A	A	E	R	E	I	S	I	R	E	M	O	I
H	H	E	N	A	T	A	L	P	D	M	P	R
C	C	R	E	I	S	I	R	E	C	E	N	B
L	U	E	L	L	I	T	A	I	C	A	C	A
E	M	R	O	R	E	I	T	E	S	I	O	N

- CHATAIGNIER
- ABRICOTIER
- NOISETIER
- AUBEPINE
- CERISIER
- MERISIER
- PEUPLIER
- BOULEAU
- PLATANE
- POIRIER
- POMMIER
- PRUNIER
- TILLEUL
- ACACIA
- CHARME
- EPICEA
- ERABLE
- CEDRE
- CHENE
- HETRE
- LILAS
- NOYER
- SAULE
- HOUX
- ORME
- PIN
- IF



Dans
 Notre petit journal N°3
 le mot à trouver dans les mots- mêlés
 « fruits » était « **CLEMENTINE** ».



Les 10 lettres restantes = un arbre

Pour les plus jeunes, c'est page suivante !

Cherchez le nom du fruit de chacun des arbres ci-dessous !



Il y en a un de très difficile !

Châtaignier : la ch	
Aubépine : le c	Cerisier : la c
Poirier : la p	Pommier : la p
L'épicéa : le c	L'érable : le s
Le chêne : le g	Le noyer : la n
Noisetier : la n	Merisier : la g
Prunier : la p	Le cèdre : le c
Le pin : la p de p	Le pêcher : la p



REBUS FACILE :

n'

un animal africain

A

'r

autre animal africain

un objet tres utile meme l'été parfois !



Entoure ou colore les mots dans la grille et coche-les dans la liste.
 Ces mots peuvent se lire dans tous les sens !
 Horizontalement, Verticalement, Diagonalement, à l'endroit ou à l'envers !
 Les lettres qui ne sont pas entourées forment le mot surprise !
 Ecris les lettres dans les cases sous la grille pour découvrir ce mot surprise !!!

R	E	I	N	N	O	R	T	I	C
P	A	P	A	Y	E	R	C	A	O
F	M	A	N	G	U	I	E	R	G
R	E	Y	O	A	C	A	C	E	N
F	I	G	U	I	E	R	E	G	A
D	A	T	T	I	E	R	I	N	S
A	C	T	I	N	I	D	I	A	S
E	R	N	E	F	L	I	E	R	I
C	O	C	O	T	I	E	R	O	E
A	B	R	I	C	O	T	I	E	R

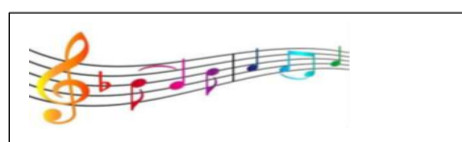
Le mot surprise à découvrir est : le nom d'un petit arbre fruitier dont ses fruits sont des drupes de couleur rouge vif contenant 2 graines à la forme caractéristique des grains de café.

Réalisé par Nounoubricabrac, ici : <http://nounoubricabrac.centerblog.net/>

ABRICOTIER : L'a	ACTINIDIA : Le K	CACAOYER : La c de C
CITRONNIER : Le c	COCOTIER : la n de c	Le COGNASIER : Le c
Palmier dattier : La d	FIGUIER : La f	MANGUIER : La m
NEFLIER : La n	ORANGER : L'o	PAPAYER : La p

Trouver les fruits de ces arbres européens ou exotiques !

Sans oublier la musique !



Yann Tiersen : « Comptine d'un autre été », musique du film « Amélie Poulain »

Version courte : « l'après-midi »
<https://www.youtube.com/watch?v=NvryolGa19A>

Version plus longue :
https://www.youtube.com/watch?v=W_0GdB4oD6s



Pour les plus jeunes :

Dépayement assuré avec les comptines d'Afrique en VIDEOS d'ANIMATION !



https://www.youtube.com/channel/UCx_m0F8uyjA_A5N4dw-zhugA

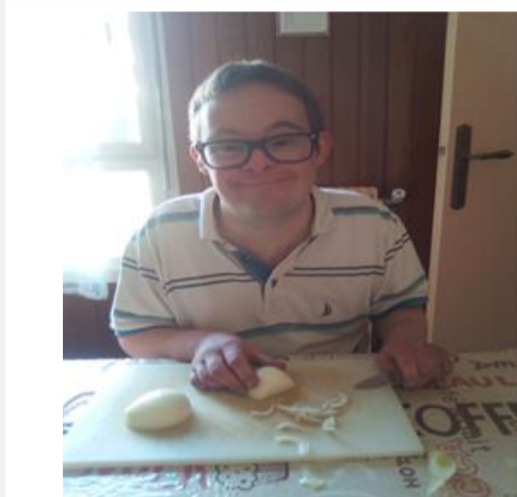
Jérémie vous propose une recette de cuisine facile : Le Jambalaya

Ingrédients pour 6 personnes

Derrière ce nom exotique se cache un délicieux plat à base de riz et d'épices, originaire du Sud de la **Louisiane**. L'origine du nom de cette recette viendrait de la contraction du mot français « jambon » et « aya » mot africain pour désigner le riz.



- 250 gr de riz complet
- un gros oignon émincé
- 6 blancs de poulet
- 200 gr de jambon fumé
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 poivron rouge
- 700 ml de bouillon de poule
- 50 gr de petits pois
- sel, poivre, paprika, concentré de tomates



Le courrier des lecteurs

« Merci très sincèrement à tous pour ce petit journal qui est toujours un trésor... »

Hugo, Isabelle et Emmanuel D.

« Je suis la maman de A.B mon fils est en liste d'attente pour le Sessad. Je voulais vous écrire pour vous exprimer mes remerciements. Ce journal est vraiment super je suis très contente d'avoir pu le découvrir, Ça m'a donné énormément de courage et ça m'a aidé à voir plus loin dans l'avenir. »

S.B.

Vous allez faire de belles découvertes pendant l'été, en vacances : pensez à partager vidéo, photos, dessins, peintures, articles, interviews, nous les attendons pour le prochain journal !

A envoyer à communication@trisomie21-haute-garonne.org

**A la mer, à la montagne, à la campagne ou même à la maison,
belles vacances à tous !**

