Trisomie 21 Haute-Garonne vous présente :

NOTRE PETIT JOURNAL

N°6, novembre 2020

Citrouilles dans les prés… c'est la fin de l'été !

Le mot de la rédaction…

Chers amis,

Avec l'automne, alors que les couleurs de la nature nous enchantent, un peu de nostalgie plane dans l'air, l'été s'en est enfui !

Heureusement, « Notre petit journal » est là pour vous apporter de bonnes nouvelles : le travail d'un petit groupe au travers du projet « Ma Parole Compte » va pouvoir transmettre à toutes les personnes concernées qui le voudront des moyens pour faire changer le regard sur la trisomie, le nouveau Conseil d'Administration fraîchement élu se sent prêt à agir avec dynamisme, deux nouvelles volontaires pleines d'énergie, et des bénévoles sont prêts à entrer chez vous par le biais des écrans pour des activités variées !

Même si une nouvelle période difficile se présente à nous, il n'y a pas à s'inquiéter car notre association se mobilise et nous allons continuer à échanger, à nous connaitre toujours davantage, à créer des relations avec ceux que nous ne connaissons pas encore ! Tout en respectant les gestes barrières, bien sûr ! Il n'en reste pas moins que les actions prévues pour la journée nationale de la trisomie du 15 novembre sont remises en cause. Nous réfléchissons à d'autres façons de faire entendre la parole de nos jeunes auprès du grand public, nous vous tiendrons au courant.

Ensemble avançons !

« Ma parole doit compter ! »

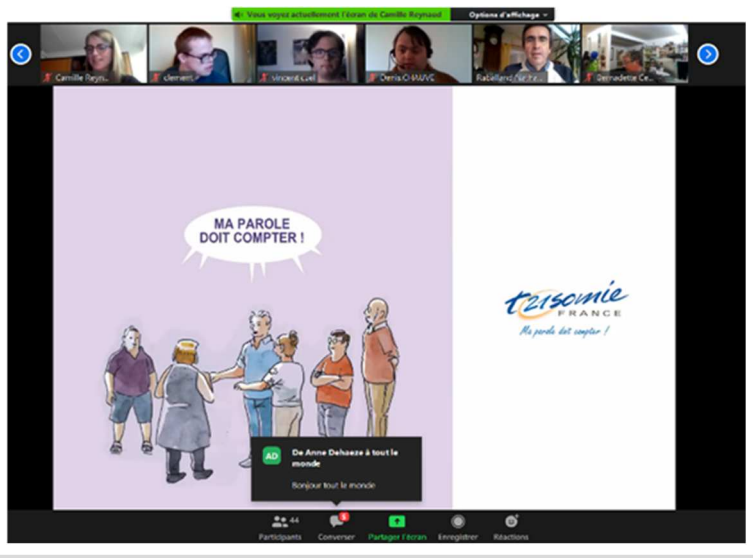
Un projet réalisé par Trisomie 21 France

Trisomie Haute-Garonne est particulièrement impliquée dans ce projet avec trois adultes participants et un facilitateur.

Après plus de deux ans de travail, la présentation des réalisations du projet « Ma parole doit compter ! » a pu avoir lieu ce samedi 17 octobre en Visioconférence.

Une soixantaine de personnes de toute la France étaient connectées pour ce moment important.

Rappelons que le but du projet était d'élaborer des outils pour que les personnes concernées puissent s'exprimer en public et faire changer le regard sur les personnes avec trisomie.



Suite de l'article en page 6

.

Même en re-confinement, l'association est à vos côtés !

Vous nous parlez de vous…

Voici le témoignage de Joanym :

ARTO c'est une association à Ramonville-Toulouse.
ARTO organise les sorties de rue de Ramonville au mois de septembre.
Aux sorties de rue de Ramonville il y a des spectacles. Et les gens viennent voir les spectacles.

©David Perpere

Noémie d'ARTO et Maylis m'ont expliqué comment étaient organisés ARTO et les sorties de rue de Ramonville.
Après j'ai choisi d'être bénévole sur les sorties de rue pour travailler au catering.
Le catering, c'est la cantine des salariés, des bénévoles et des artistes des sorties de rue de Ramonville.
J'ai été bénévole le samedi 12 et le dimanche 13 septembre de 11h20 à 15h30.

Le matin, je suis allé voir Noémie qui travaille à l'association d'ARTO. Elle m'a expliqué où se trouve la salle où j'ai travaillé. Noémie m'a donné mon badge, et les tickets pour aller à la buvette avec mon nom dessus.
Je suis allé voir Jean-François qui était mon référent.
J'ai travaillé avec Jean-François et toute l'équipe. On était à peu près 7 personnes à travailler ensemble.
Il m'a expliqué ce que je devais faire :

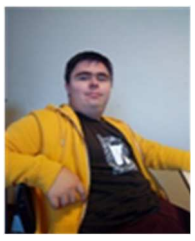
On installe les tables.
On accueille les gens qui arrivent.
On laisse les gens s'installer à table.
On sert l'entrée.
Une fois que c'est fini, on donne le plat de résistance.
Une fois que c'est fini, on sert le dessert ou le café ou le thé.
Une fois que c'est fini, on peut parler avec eux.
Et après on fait la plonge. Ça veut dire qu'on lave les couverts.
Une fois que c'est fini, c'est à notre tour de manger.
J'ai mangé avec Jean-François et toute l'équipe.
Et après on a préparé les tables pour les personnes qui mangent après.

Ma journée de bénévolat était finie pour moi, mais pas pour eux.

Le dimanche je suis revenu.
J'ai fait la même chose sauf qu'il y avait moins de monde.
Ça m'a plu de faire ce bénévolat.
Avec le masque ce n'était pas facile.
C'est très important de garder le masque souvent.
Je faisais des pauses de temps en temps sans le masque.
J'aimerais recommencer l'année prochaine.

Jojo#

Nicolas W. a répondu aux questions de Maylis



Maylis M : Ça fait combien de temps que tu es bénévole à ARTO ?

Nicolas W : Ça fait deux fois que je suis bénévole à ARTO.

M. M : Qu'est-ce que tu fais quand tu es bénévole à ARTO ?

N W : Je travaille à la cantine avec Marie. C'est ma référente, elle est bénévole. Je mets les assiettes, les cuillères, les verres. Je sers les personnes à la table.

M. M : Avec combien de personnes tu travailles ?

N. W : On est 5 personnes à travailler ensemble.

M. M : Quels jours tu as travaillé ?

N. W : samedi 12 septembre et dimanche 13 septembre.

M. M : Quels étaient tes horaires ?

N. W : Je commence à 18h et je finis à 21H.

M. M : Qu'est-ce que tu as préféré ?

N. W : La cuisine.

M. M : Est- ce qu'il y des choses que tu n'as pas aimées ?

N. W : Je ne sais pas.

M. M : Est-ce que tu as vu des spectacles ?

N. W : Non, je n'en ai pas vu. J'aimerais aller en voir avec mon frère.

M. M : Est-ce que tu as revu les mêmes personnes que l'an dernier ?

N. W : Oui, beaucoup. C'est plus facile de venir quand les gens me connaissent. Je connais plein de personnes au festival.

M. M : Est-ce que tu voudrais revenir l'an prochain ?

N. W : Oh oui ! Marie était très contente de me revoir. Et moi aussi.

M .M : Cette année, ARTO est venu au SAMSAH pour expliquer ce que c'est qu'être bénévole à ARTO.

Maintenant tu sais comment ça se passe pour être bénévole à ARTO, est-ce que l'an prochain tu pourrais t'inscrire tout seul à ARTO ?

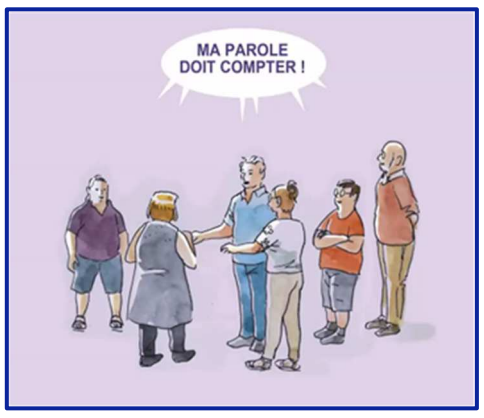
N. W : Oui. Je peux appeler ARTO, mais j'ai besoin d'aide pour appeler. Quentin et mes parents pourraient m'aider pour m'inscrire.

Conclusion de Nicolas : C'était bien !

Pour en savoir plus sur ce festival suivez le lien

https://www.facebook.com/ArtoFestivalDeRueDeRamonville/photos

Témoignage : « Ma parole doit compter ! » ? Nous y étions !



Anastassia et Nicolas, membres du groupe qui a travaillé sur ce projet, vous livrent leur témoignage sur cette expérience innovante.

Nous sommes partis de Toulouse le Samedi 5 Juillet 2019 à 08H30. Nous avons fait une pause sur une aire d'Autoroute pour déjeuner. Ensuite nous avons repris la route pour Saint-Étienne, où le séminaire devait se dérouler, dans une auberge de Jeunesse

Là, nous avons fait la rencontre de Camille, responsable de la logistique, et d'autres jeunes, qui venaient de différents endroits de France.

Nous avons également rencontré Simona et Sylvain qui ont mené ce séminaire avec enthousiasme, et d'autres professionnels, des auteur BD. Du Samedi 14 heures, jusqu'au dimanche midi, nous avons échangé sur les techniques de communication devant un public.

J'ai été très contente de rencontrer de nouvelles personnes, en participant à ce séminaire. Lors de notre prochaine réunion à Paris, en Septembre, nous verrons ce que les dessinateurs de BD auront réalisé d'après nos échanges.

Anastassia S-V

Ce que je retiens du séminaire c'est le plaisir de faire connaissance avec les nouveaux jeunes comme moi et aussi les animateurs.

Les activités et les sorties qu'on a faites ensemble. Et les réunions aussi.

De participer, de voir, de faire, de parler du travail. J'ai aimé le travail sur les bandes dessinées, sur la parole, sur les photos et les vidéos aussi. Et quand on a parlé du travail aux nouveaux représentants.

Au départ j'étais intrigué et je ne savais pas quoi dire. Ça m'a beaucoup ému.

Ça m'a fait peur, bizarre, mais ensuite ça m'a beaucoup plu de parler au micro comme aux informations et de dire ce qu'il fallait dire pour travailler, pour avoir un métier et de l'argent. J'ai appris les outils de travail pour prendre la parole et pour dire ce que j'ai envie de faire et ce que je ressens aussi.

Et aussi aider des autres amis de l'association qui n'arrivent pas bien à parler.

Ça me fait un peu peur tout ça.

J'ai l'impression de monter en grade.

J'ai aussi appris à parler pour que si jamais je vais dans un zénith ou ailleurs je pourrais m'exprimer librement devant tous les gens. Pour dire ce que je veux faire de ma vie, et aussi pour apprendre à avoir un métier et aussi ce que je ressens.

Nicolas F.

Une assemblée générale ordinaire mais extra- ordinaire !!

L'année 2020 réserve décidément bien des surprises et ce n'est sûrement pas fini !!

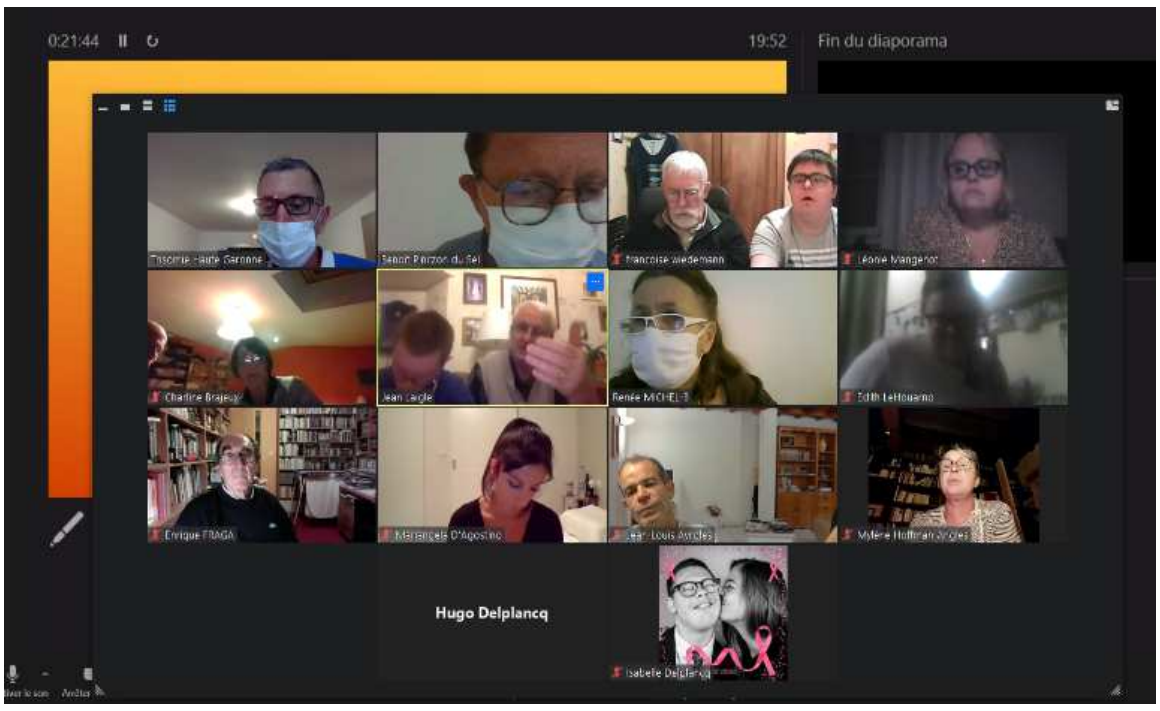
La vie des associations est perturbée par la crise sanitaire mais pourtant certaines obligations statutaires doivent être respectées. C'est pourquoi après deux reports, l'assemblée générale de Trisomie 21 Haute Garonne a été organisée de façon bien différente des autres années !

En effet, ce vendredi 9 octobre, pendant que les membres du CA qui le pouvaient étaient présents au local associatif, les adhérents avaient été conviés à participer à cette AG en visioconférence.

Après quelques déboires techniques, l'assemblée a pu se dérouler « normalement » : le directeur, O. Janotto, a présenté le rapport d'activité des services, le trésorier, Dominique Carrière, le rapport financier et le président, Philippe Lacaze, le rapport moral. Chacun de ces trois points a reçu l'approbation unanime de l'assemblée. Le président a bien insisté : les comptes de l'association sont à l'équilibre, des projets sont à venir ; l'emploi, l'autonomie des personnes concernées dans leur choix de vie (logement etc..) sont quelques-uns des chantiers à poursuivre.

Puis il a été procédé aux élections. Une partie du CA avait été élue en 2018 pour une durée de 2 ans. Si dans cette liste, Mme Enjalbert et M. Fraga n'ont pas souhaité poursuivre l'aventure, tous les autres continuent, réélus à l'unanimité ! Par ailleurs de nouveaux adhérents ont souhaité entrer au CA : félicitations et bienvenue à Mme Nouvel, à Mme Femia, à M. Ayroles (parents) et à Nicolas Femia (une personne concernée) pour leur élection à l'unanimité.

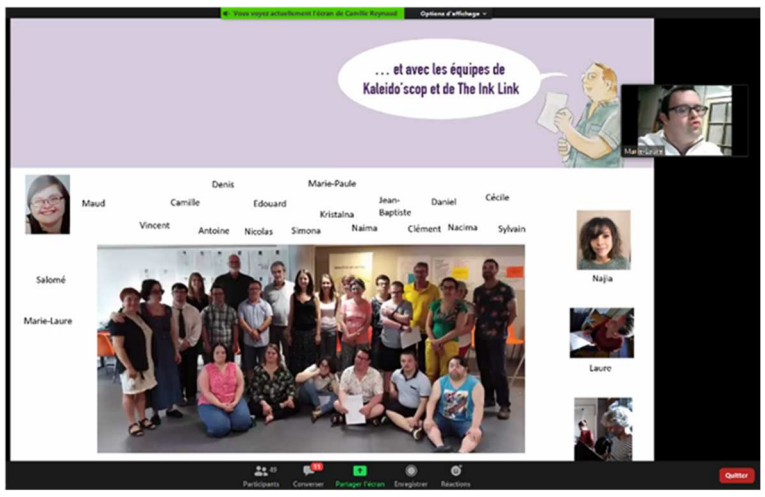
L'ensemble de ce nouveau conseil d'administration s'est réuni le 15 octobre.



Le confort du chez soi !

Le CA masqué !

Suite de l'article de la une : « Ma parole doit compter »



Antoine, Clément, Vincent et Elie (quatre adultes concernées parmi la douzaine participant au projet) ont animé cette présentation bien coordonnée, ponctuée de petites vidéos explicatives, aidés de Marie Laure, Denis, Edouard, la sœur et la maman de Clément, Sylvain et Simona.

Voici les fiches outils bientôt disponibles sur le site de Trisomie 21 France. Ces fiches pourront être expliquées à tous dans l'association par nos participants.

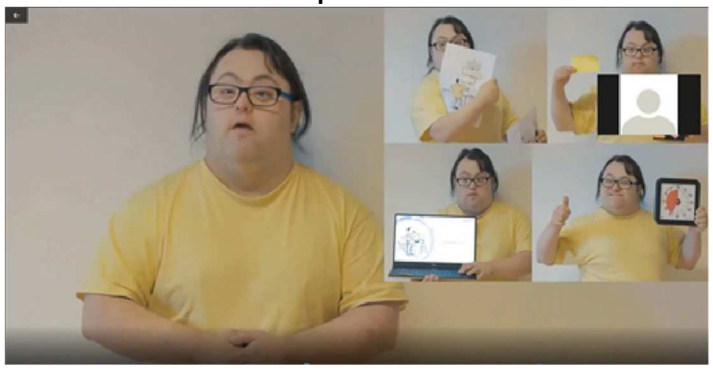
A Toulouse, Elie et son facilitateur Denis, étaient présents dans les locaux associatifs, rejoints par Anastassia et Nicolas Fémia, participants au projet, Jérémie Ghesquière, bénévole à l'association Lyana et Laryssa, nos jeunes filles en service civique, Françoise Wiedemann, référente de l'animation et Nicolas son fils.

« **Ma parole doit compter** », ce projet porté par la Fédération Trisomie 21France a pu être réalisé grâce à l'implication de Camille Reynaud chargée de communication fédérale qui a accompli un super travail : organisation des séminaires, accompagnement des adultes concernés par des facilitateurs des animateurs et des dessinateurs pour la création des fiches-outils. Il a fallu aussi rechercher des financements !

Une suite à « Ma parole doit compter ! » ? Ce sera « Ma parole compte !». Le même enthousiasme des auto représentants impliqués pour former leurs pairs est bien visible dans leurs interventions !

En attendant ce nouveau projet, l'enregistrement de cette visioconférence sera bientôt disponible sur le site de la fédération ainsi que la boite à outils sur https://trisomie21-france.org/nos-actions-2-5/.

En avant-première, cliquez sur le lien ci-dessous pour visionner l'intervention d'Elie incluse dans cette présentation.



https://drive.google.com/file/d/1wN7WMwYi1fVP8KZS-bUf-GVD65SkPr6V/view?usp=sharing

Volontaires en Service civique : deux nouvelles jeunes filles à l'Animation !

Je suis Laryssa, j'ai 23 ans et je serai dans l'association jusqu'au mois de mars !

Je suis étudiante en Master Commerce International et je me suis lancée dans une nouvelle aventure dans l'association ! Eh oui rien à voir avec mes études !! J'ai hâte de vous rencontrer et de vous proposer de nombreuses activités. J'adore les activités sportives, culturelles, artistiques !

A très vite !

Je m'appelle Lyana, j'ai 19 ans et je suis en Licence de Psychologie. Aujourd'hui, j'aimerais devenir Psychologue Clinicienne et faire des spécialisations dans l'art thérapie et bien plus encore. Selon moi, faire une mission dans le cadre du service civique m'aiderait à développer mes connaissances, découvrir le monde professionnel, et ainsi, acquérir un savoir notamment autour des personnes avec Trisomie 21. Dans la vie, je suis passionnée de danse, j'ai pu faire des Battle, j'ai aussi donné des cours.

Nos objectifs tout au long de notre service, seraient de mettre en place des animations et des sorties. D'ailleurs, nous sommes ouvertes à aider pour toute proposition d'article pour le petit journal.

A très bientôt !

Un nouveau bureau pour Trisomie 21 Haute Garonne

Le nouveau conseil d'administration s'est réuni le 15 octobre et a, entre autres sujets du jour, élu son nouveau bureau. Retrouvez sur notre blog la composition de ce bureau ainsi que les autres membres du conseil d'administration en suivant ce lien :

http://trisomie21-haute-garonne.org/nouveau-conseil-dadministration-octobre-2020/

Les comptes rendus des conseils d'administration sont disponibles pour consultation auprès de notre secrétaire au local associatif.

Une question, une demande, une remarque à faire à votre CA ? Adressez-vous à l'un de vos administrateurs par le biais du secrétariat :

contact@t21-hg.org

Dernière minute !

Re-confinement pour tous ! L'animation vous concocte de belles rencontres !

Voyez page 11…

Pensez à votre attestation dérogatoire en

https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/attestation-deplacement-falc.pdf

N’oubliez pas de vous cultiver !

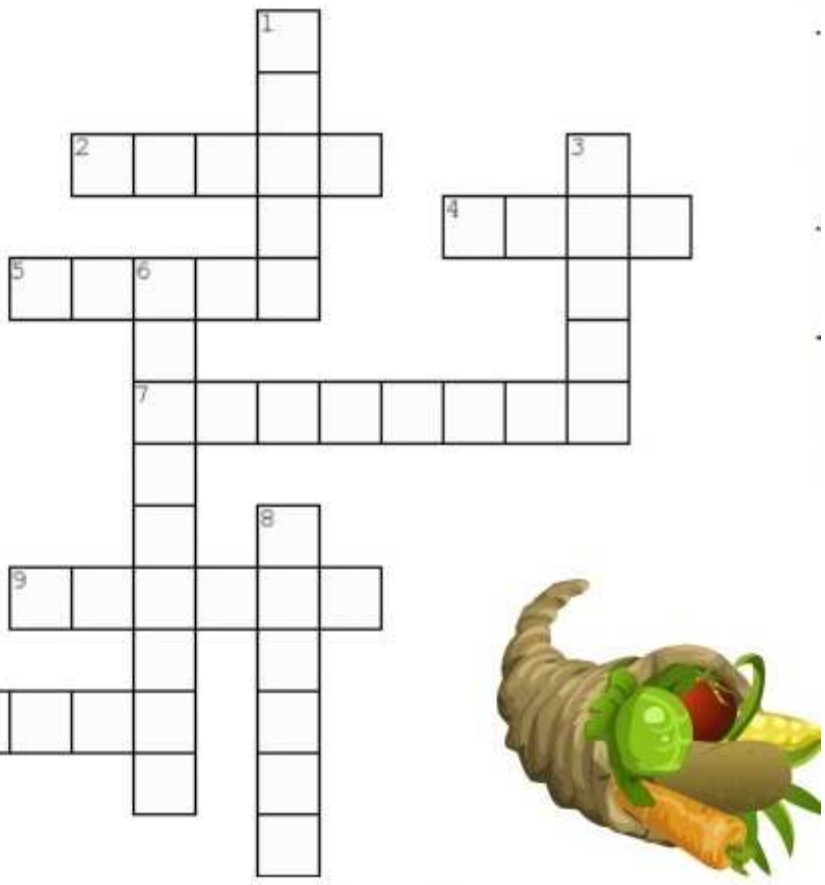
C’est l’automne, les soirées sont longues, alors jouons !

Trouve les 8 mots écrits cachés parmi les mots mêlés dans la grille.

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

AUTOMNE
BROUILLARD
BRUME
DECEMBRE
FEUILLES
NOVEMBRE
SEPTEMBRE
VENDANGES

Remplis la grille avec les mots qui correspondent aux définitions.



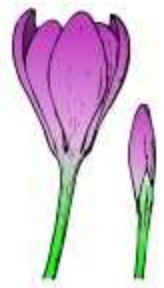
Horizontal

2. Se présente sous différentes formes : de Bruxelles, fleur, rave, frisé, romanesco
4. Fruit du noyer
5. Fruit du pommier
7. Fruit du noisetier
9. Fruit du marronnier
10. Fruit de la vigne

Vertical

1. Fruit du prunier
3. Fruit du figuier
6. Fruit du mandarinier
8. Autre nom des potirons et citrouille

Trouve les 12 mots écrits cachés parmi les mots mêlés dans l'étoile.



							S	S										
							V	Ù										
						U	I	Ï	Â									
						Î	G	F	H									
					K	Q	N	V	O	T								
					N	K	E	I	L	J								
Y	R	M	A	R	R	O	N	N	I	E	R	G	C	D	R	M	Ë	I	Ç
Â	Ë	A	U	N	Q	P	W	J	C	N	E	L	B	A	R	É	Ï	D	Y
	U	Ù	P	S	E	É	C	A	T	I	B	R	U	C	U	C	Ç	O	
		S	U	C	O	R	C	M	Q	M	E	V	È	S	E	U	Û		
			K	Ù	A	U	O	B	R	U	Y	È	R	E	G	Ô			
				C	J	I	E	R	È	G	U	O	F	À	A				
			J	C	S	B	P	D	H	D	Ï	S	È	R	L	À			
			D	S	E	U	G	O	B	V	D	Ê	À	S	L	Ë			
		I	O	R	E	I	N	G	I	A	T	A	H	C	I	F	D		
		N	V	W	P	Î	B	T		W	S	Ô	T	U	N	P			
	P	Z	Ê	T	D	H	É				Ë	C	Z	E	U	O	È		
	A	Â	P	P	F								L	F	S	L	Y		
K	N	À	P												M	Y	Î	G	
Y	S																F	Z	

BOGUE
CROCUS
FOUGÈRE
SÈVE
BRUYÈRE
CUCURBITACÉES
MARRONNIER
VIGNE
CHÂTAIGNIER
FEUILLAGE
MOISSON
ÉRABLE

Petites devinettes

La bogue, c'est une partie de la ch . . . . . .

Le crocus et la colchique sont des f . . . . . qui se ressemblent.

La fougère est une p . . . . . que l'on trouve dans les bois.

La sève c'est un l . . . . . qui circule dans les p . . . . . .

La bruyère est une p . . . . . qui fleurit en a . . . . . .

Les **cucurbitacées** comprennent les concombres et les c . . . . . .

Le marronnier donne des m . . . . . non comestibles.

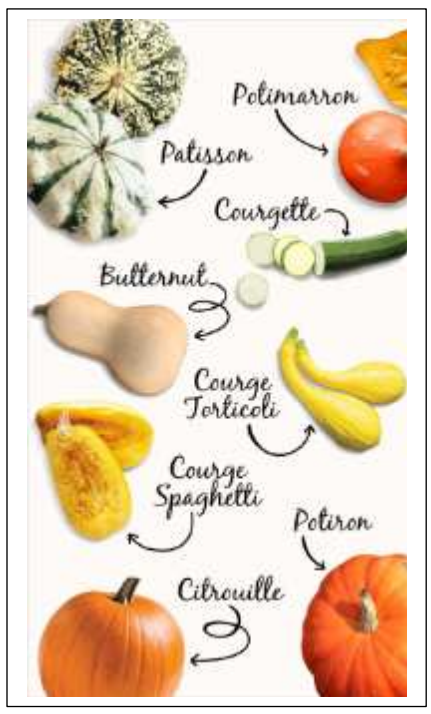
Le châtaignier donne des ch . . . . . que l'on fait griller pour se régaler.

Le fruit de la vigne c'est le r . . . . .

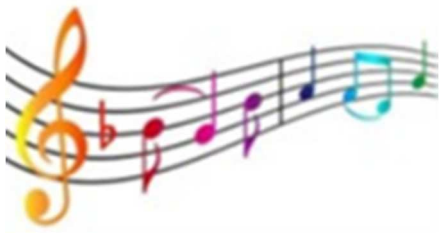
L'érable est un a . . . . originaire du Canada.

La moisson a lieu en été, pas en a . . . . . .

Le feuillage, c'est l'ensemble des f . . . . . d'un a . . . .



Quelques **cucurbitacées**



Pour les plus jeunes et
les nostalgiques de leur enfance !

… Et pour tous

https://www.youtube.com/watch?v=kh0-P2-e7uo

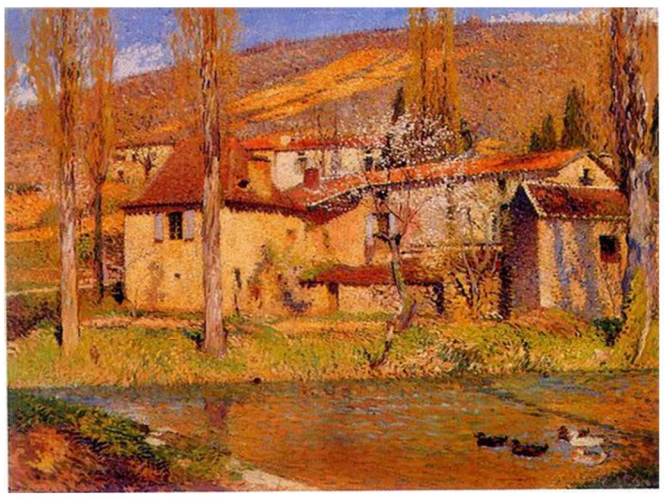
https://www.youtube.com/watch?v=Q8AN0jWNrJA

Francis Cabrel, Octobre

https://www.youtube.com/watch?v=ZxRfeXrYVuc

Vous prendrez bien un bol de poésie !

Chanson d'automne



Labastide-du-Vert (LOT) - Henri Martin

mis en musique et chanté par Charles Trenet

https://www.youtube.com/watch?v=743VHvGDzV8

Les sanglots longs
Des violons
De l'automne
Blessent mon cœur
D'une langueur
Monotone.

Tout suffocant
Et blême, quand
Sonne l'heure,
Je me souviens
Des jours anciens
Et je pleure

Et je m'en vais
Au vent mauvais
Qui m'emporte
Deçà, delà,
Pareil à la
Feuille morte.

Paul Verlaine

L'automne

On voit tout le temps, en automne
Quelque chose qui vous étonne,
C'est une branche tout à coup,
Qui s'effeuille dans votre cou ;
C'est un petit arbre tout rouge,

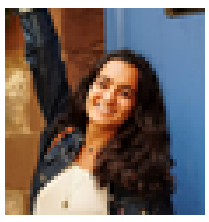
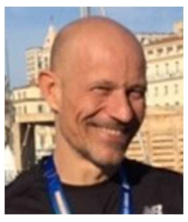
Un, d'une autre couleur encor,
Et puis partout, ces feuilles d'or
Qui tombent sans que rien ne bouge.

Nous aimons bien cette saison,
Mais la nuit si tôt va descendre !
Retournons vite à la maison
Rôtir nos marrons dans la cendre.

Lucie Delarue-Mardrus

Voici le programme de novembre des réjouissances pour tous avec l'équipe d'animation !

Tout se fera en visio !

Maud Lyana Laryssa Arnaud Marie

Café rencontre le vendredi de 17h30-18h30 animé par Lyana

Stretching, animé par Arnaud, bénévole, le 1er et 3ème mercredi du mois à 18h

Danse, les jeudis de 18h30 à 19h30, animé soit par Lyana soit par Laryssa

Atelier créatif, avec Marie, bénévole, et Laryssa, une fois sur le mois … pour commencer.

Cuisine : **préparation du goûter**, 1 samedi sur 2 de 16h à 17h30, animé en une fois par Lyana l'autre fois par Laryssa.

Cuisine : je prépare le dîner, 1 mardi sur 2, 18h à 19h30, animé en alternance par Lyana ou Laryssa.

Des changements sont possibles, vous serez tenus au courant des activités par mail, contenant le lien pour se connecter, au fur et à mesure de leur programmation.

Et si vous aussi, vous avez des idées, n'hésitez pas à nous en parler, vous verrons comment nous organiser !

Avez-vous bien lu tous les articles de ce numéro 6 ?

Ma Parole doit Compter P 1 et 6

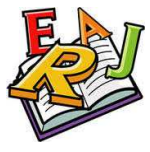
L'AG de T21HG P 5

Deux nouvelles volontaires P 7

Le nouveau C A P 7

Programme de confinement en visio P 11

Vous nous parlez de vous P,2,3,4



Jeux de mots : l'automne P 8 et 9

Musique d'Automne, P10

Poésie et peinture, P 10