

Trisomie 21 Haute-Garonne vous présente :

NOTRE PETIT JOURNAL

N°7 décembre 2020



Joyeuses fêtes !

Le mot de l'équipe de com'...

La fin d'année arrive à grand pas ! 2020 fut certes une année éprouvante mais cette crise ne nous aura pas empêché de mener à bien des projets et nous aura appris à communiquer autrement ! Les jeunes, souvent éloignés les uns des autres, ont su s'emparer des nouvelles technologies pour de belles opportunités de participation à diverses activités tandis que leurs parents continuaient de faire progresser leur cause.

La nouvelle année va voir des nouveautés pour notre association : accueillons-les avec ouverture d'esprit dans la joie d'innover pour toujours mieux accompagner nos jeunes sur le chemin de l'autonomie et de la citoyenneté.

Que tous passent de joyeuses fêtes même si elles se déroulent en groupes plus intimes, prudence oblige !

Une journée de la trisomie contrariée mais solidaire

Si la situation sanitaire nous a obligé à annuler tous les événements prévus pour la journée de la trisomie autour 15 novembre, cela n'a pas empêché des professionnels de nos services d'afficher leur soutien à notre cause en arborant l'écharpe verte, symbole de cette journée particulière !





Il est annoncé pour le 25 décembre, covid ou pas covid ! ...



Faire du sport...

Federica F., adulte du SAMSAH, est inscrite au projet « Sport Visio ». Elle veut partager ses connaissances avec vous au travers de « Notre petit journal ».

Elle a répondu aux questions de Maëva, Aide Médico Psychologique du SAMSAH).



Maëva : Le sport, c'est quoi ?

Federica : Ça veut dire, c'est trop transpirer mais après je me sens bien. La marche c'est difficile, le vélo j'aime beaucoup mais j'ai un peu mal aux muscles après.

Maëva : Le sport c'est bon pour la santé ?

Federica : Oui, ce n'est pas bon pour la santé assis. En fait tous les matins, tous les après-midis et toutes les soirées je suis assise donc faut que je bouge un peu.

Maëva : Peut-il lutter contre les maladies ? Si oui, lesquelles ?

Federica : Je ne suis pas malade.

Maëva : Quels sont les sports pouvant se pratiquer seul ?

Federica : Je vais le faire avec de l'aide, pour se motiver et être encouragée.

Maëva : Combien de temps faut-il en faire par semaine ?

Federica : Tous les jours. Avec ma mère et mon père on va se balader avec la chienne.



Le sport est un enchaînement d'exercices physiques.



En faire régulièrement est très bon pour la santé, c'est bon pour le moral, le cœur, les articulations, les muscles...



Il permet de lutter contre certaines maladies comme : l'obésité, l'insomnie, le cancer, le diabète, les maladies du cœur...



Tout seul on peut pratiquer : la marche, le vélo, le yoga, la gymnastique, le patinage comme ce Père Noël !!...



Il faudrait faire 150 minutes (presque 2h) de sport par semaine minimum.

Lien sur le sport : <https://www.youtube.com/watch?v=fPRiDqoHSCY>

MAËVA



Nos bénévoles et leurs ateliers...en visio-participation

Coucou,

Dans ces périodes de confinement où nous sommes la plupart du temps assis, j'ai proposé d'animer deux fois par mois une séance de stretching. En effet, notre corps a besoin de récupérer et de se détendre.

Si les félins s'étirent matin et soir, c'est qu'ils ont compris tous les bienfaits que peuvent leur apporter les étirements !



Ainsi, le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Essentiel pour retrouver un peu de souplesse et se relaxer !

Heureux de se retrouver, nous passons un excellent moment ensemble où j'entends des souffles, des rires, des « c'est dur », des applaudissements mais je vois surtout des sourires !

A bientôt les amis...



Arnaud

A la demande de l'association, j'ai animé un atelier collage, une grande première pour moi ! Mon ambition pour cet atelier était que les personnes inscrites prennent du plaisir et libèrent le plus possible leur créativité. Je m'étais donc mis une certaine pression car j'avais à cœur de réussir un moment agréable.

Le jour J étaient présents Federica, Thomas, Élie et Coralie, la benjamine.

En amont, les participants avaient découpé des images dans des revues, ramassé des feuilles, des plumes d'oiseaux... Tout en donnant des conseils pratiques, j'ai laissé à chacun la liberté d'imaginer, de créer son collage qui exprime ses propres émotions. Élie, par exemple avait apporté, entre autres, une magnifique plume de dindon et a voulu retrouver dans sa création le beau souvenir d'une visite dans une réserve effectuée le jour de son anniversaire.



J'ai senti ce jour-là beaucoup de concentration, de recherche et de volonté de bien faire .de la part des quatre artistes en herbe. Je n'avais jamais fait de travail de collage mais cet atelier m'a permis de m'exprimer moi aussi et j'y ai pris un réel plaisir !

J'attends avec impatience le prochain atelier !

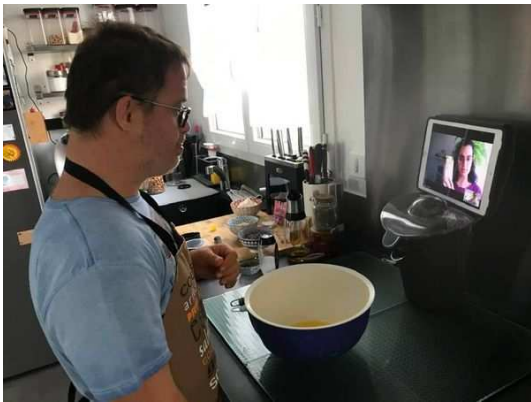
Marie





Vous avez raté l'atelier visio cuisine ? Pas grave ! Nicolas F. vous dit tout en photos !

Aujourd'hui 14 novembre j'ai fait un cours de cuisine en visio avec Laryssa qui est une nouvelle de l'association Trisomie21 haute Garonne.
C'était super génial mes cookies, c'était une tuerie ! Nicolas Femia



Lien pour la recette des cookies de Laryssa:
https://drive.google.com/file/d/1DJWUqU2jEy9hioa2suAdOP_MMJlIo-e5/view?usp=sharing

Photo-reportage de Joëlle Fémia

**Vous nous donnez de vos
nouvelles**



Je me prépare pour mon très prochain stage en cuisine à l'Arche en Pays Toulousain à Blagnac en décembre !

Bertrand M.

Une initiative intéressante de la fédération Trisomie 21 France



Outil collaboratif, la plateforme Workplace, mise en place par la Fédération, est un lieu d'échanges, de discussions...des groupes d'une même profession (psychomotriciens), d'un même type de services (sessad, plateforme ressources handicap...) ou encore ceux sur l'annonce du handicap, la scolarisation, l'emploi, la vie associative, et même un groupe qui parle de la CDAPH... y ont été créés.

Vous n'êtes pas encore inscrit sur Workplace ? Merci d'en faire la demande à Emmanuel Guichardaz scolarisation@trisomie21-france.org en indiquant votre qualité d'adhérent ou professionnel de T21 hg, il vous enverra une invitation qu'il faudra activer ! Vous choisirez ensuite les groupes « ouverts » ou « fermés » dans lesquels vous voulez interagir. Vous pourrez même en créer ! Et pourquoi pas rejoindre celui de Trisomie 21 Haute-Garonne ?

C'est par le partage d'informations, d'expériences que nous pourrons nous sentir plus forts pour défendre les droits des personnes concernées et nous enrichir mutuellement des solutions déjà testées par d'autres.



« Ma parole compte ! »

Nous voulons témoigner auprès de publics variés !

...Vous pouvez nous aider !



MA PAROLE DOIT COMPTER...

QU'EST-CE QUE C'EST ?



UN PROJET POUR FACILITER LA PRISE
DE PAROLE EN PUBLIC DES PERSONNES
AVEC UNE DIFFÉRENCE INTELLECTUELLE

Le projet a commencé en 2019.

Nous sommes un groupe
de 13 autoreprésentants
de toute la France. 3 à Toulouse

Nous voulons être acceptés
et respectés.

Nous voulons avoir accès
à tous les services du droit
commun dans nos
environnements.

Nous voulons être
accompagnés
sur le chemin
vers l'autonomie.

Nous voulons pouvoir exprimer
nos droits, nos choix et nos besoins.

Le projet Ma Parole Doit Compter nous a donné
l'occasion de créer nos propres outils d'aide à la prise de parole.



Nous, les personnes avec trisomie 21 ou autre différence intellectuelle, nous voulons que la société entende nos droits, nos choix et nos envies. Avec le projet « Ma Parole Doit Compter », nous voulons aider la société à changer de regard sur nous. Il nous fallait donc des outils pour nous aider à nous exprimer dans les médias, dans des conférences et des formations.

La boîte à outils a été fabriquée par des personnes avec différence intellectuelle qui ont l'habitude de parler en public. Elles connaissent bien ce dont nous avons besoin pour apprendre à parler en public :

- **des dessins** pour parler de nos droits et bien faire passer notre message,
- **des fiches-conseils** pour préparer notre prise de parole en public, mieux gérer notre stress, et donner de la force à notre message.

Maintenant, Nous allons pouvoir aider les autres ados et adultes à intervenir avec nous en nous aidant de ces fiches ! En commençant à Toulouse !...

Nous avons besoin de votre aide pour aller à la rencontre des publics ! « Ma parole doit compter » doit devenir « Ma parole compte ! ».

Réfléchissez si dans votre entourage, un groupe de personnes pourrait être prêt à accueillir, 1, 2 ou 3 d'entre nous. Nous leur parlerions de la trisomie et de notre vie avec cette différence.

Ça peut être un groupe d'élèves de lycée, étudiants, administration, association, entreprise, club, journal ...

Contactez Elie et Renée : communication@t21hg.org pour nous indiquer vos pistes ! Merci



« Envol'toit » dans le futur quartier Guillaumet :

Un nouvel habitat !



L'ancienne école d'ingénieurs (CEAT), a été démolie. Un nouveau quartier se crée, il s'appelle « quartier Guillaumet » (c'est le nom d'un aviateur célèbre). Les nouvelles constructions vont démarrer.



POUR LOCALISER LE PROJET :



Dans ce nouveau quartier Guillaumet, l'association Esperluette de Toulouse travaille pour créer 10 appartements adaptés pour des personnes en situation de handicap. Il y a des grands appartements pour faire des colocations. Il y a aussi des petits appartements pour habiter seul. C'est le projet « Envol'toit ».



Les 10 appartements vont faire partie d'une grande résidence avec d'autres habitants : des familles avec des enfants, des personnes âgées, des personnes seules, des espaces verts aussi autour (jardin).

Une grande salle est prévue pour pouvoir cuisiner et organiser des événements tous ensemble.

La construction des appartements est en cours. Elle sera finie en 2023 ! Nous ne savons pas encore qui va habiter dans les appartements. Nous déciderons en 2022.

L'Esperluette veut travailler avec les personnes en situation de handicap pour bien comprendre leurs envies par rapport à leur logement. Pour cela, nous voulons organiser des rencontres pour réfléchir tous ensemble. Ce sont les rencontres « TABITOU ? »



Le samedi 12 janvier 2019, L'Esperluette a déjà organisé des ateliers ludiques sur le sujet de l'habitat partagé : c'est avec l'association Handi'Apt !



Vous voulez nous aider avec vos idées ? On vous attend ?

Répondez-nous à habitat.esperluette@gmail.com

Camile L.



Maéva, AMP des services, et Jacques E., bénéficiaire du SAMSAH, vous parlent de

Noël

C'est une fête célébrée de mille et une façons, selon les cultures, les zones géographiques, les religions, les différentes classes sociales, les familles...

Mais il est sûr que Noël réjouit toutes les générations : les enfants, pour sa magie féérique, les adultes pour le réconfort à la fin d'une année bien chargée, sans oublier les grands-parents pour leur famille réunie autour d'un bon repas.

En amont, les familles préparent cet évènement ensemble



En décorant la maison, la façade, le jardin, le sapin...



En allant acheter les cadeaux



En préparant le diner du réveillon et le repas du 25 décembre



C'est une période où l'on mange beaucoup...



Foie gras



Bûche



Dinde

Cette année, on peut faire Noël en famille. Mais attention aux gestes barrières !





Et Jacques a souhaité nous parler de SON Noël ...

Maëva : Qu'est-ce que tu préfères à Noël ? Qu'est-ce que tu attends ?

Jacques : Les messes.

Maëva : Est-ce que tu offres des cadeaux ? Est-ce que tu en reçois ?

Jacques : Non, j'en reçois, je ne veux pas en faire.

Maëva : Est-ce que tu vois plus de monde que d'habitude ? Des membres de ta famille ?

Jacques : Oui à la messe il y a toute ma famille, nous faisons un repas du nouvel an mais pas pour Noël.

Maëva : Qu'est-ce que tu as l'habitude de manger durant les fêtes ?

Jacques : On mange toujours la bûche !!! Du foie gras un peu..., et des plats vietnamiens. Du riz gluant avec de la viande. Pleins de choses à manger qui commencent par Bân.

Maëva : Quelles activités fais-tu pendant les fêtes de Noël ?

Jacques : Quand j'étais petit je faisais de la luge, maintenant je décore le cèdre qu'il y a dans le jardin. Et je décore la maison.

Maëva : C'est une période de l'année que tu aimes ?

Jacques : La réponse est oui.

Qu'est-ce qu'il va changer cette année ? Que faut-il faire pour ne pas propager le virus ?

Normalement ma sœur vient à la maison, mais cette année je ne sais pas, c'est différent. Il faudra faire les gestes barrières.



NOËL, ailleurs...



<https://1.bp.blogspot.com/-Cnf4aWRnMt4/XeT5nGECjjI/AAAAAAAAAj4/1gzg4JwtjDw12ryeerVyRmTkY-JnCBKHwCLcBGAsYHQ/s1600/qtndlm.jpg>

N'oubliez pas de vous cultiver !

Un peu de lecture pour commencer !



Picoti



Sensibilisation à la Trisomie 21 dans le Picoti du mois de Janvier 2021...

Les Editions Milan basées à Toulouse ont contacté Trisomie 21 France car ils souhaitent réaliser une interview sur l'expérience de parents d'un enfant porteur d'une trisomie 21, de la naissance à la fin de la première année. Et voilà ! C'est vers moi que s'est tournée T21 France !

J'ai raconté à la journaliste de Picoti la naissance de Camille, les soins, les bonheurs, les difficultés que chacun d'entre nous rencontre... La vie, tout simplement. La journaliste était vraiment super, très curieuse et posant les bonnes questions. On a essayé d'abattre des tabous, des aprioris, des jugements ... Elle n'attend plus qu'une chose, rencontrer Camille quand la situation le permettra...

D'ici là surveillez vos kiosques : l'arrivée du numéro est prévue très prochainement ! L'article sera gratuitement accessible sur le site du magazine Picoti dans l'onglet « côté parents » mais seulement après la parution du magazine en kiosque !

<https://www.picoti-magazine.com/dossiers-parents>

Bonne lecture !

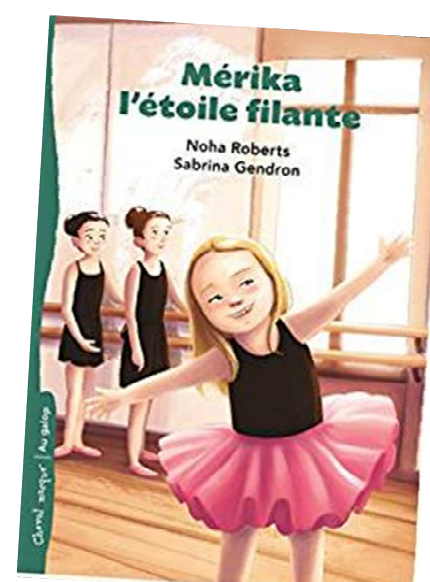
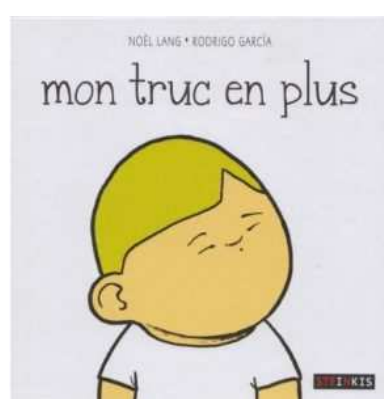
Hélène et Camille

La photo de la jeune Camille est dans [Notre petit journal](#) n° 4 (page 4)

<http://trisomie21-haute-garonne.org/wp-content/uploads/2020/07/Petit-journal-N°4-été-2020.pdf>



Et encore :




Et jouons maintenant !


Pour les plus jeunes...

Trouve les mots cachés.
Ils sont écrits de gauche à droite et de haut en bas.


N	O	B	I	C	H	O	C	O	L	A	T	A
H	O	U	N	G	R	I	E	N	T	I	R	O
C	H	C	I	G	O	R	C	A	D	E	A	U
J	N	H	O	U	X	L	H	Z	R	A	I	B
O	M	E	G	I	T	P	E	B	G	S	N	E
U	G	K	D	R	K	Z	M	I	A	X	E	P
E	M	R	K	L	U	T	I	N	R	E	A	E
T	R	I	Z	A	N	R	N	X	D	S	U	E
S	A	P	I	N	I	R	E	C	B	I	O	R
I	T	L	R	D	B	Z	E	T	O	I	L	E
H	O	T	T	E	S	D	T	I	U	B	A	N
U	P	O	N	T	L	I	R	E	L	A	R	N
X	J	M	L	B	O	U	G	I	E	B	A	E

Indices disponibles pour cette grille :


A  (voir les préférences)




bougie




boule




buche




cadeau




cheminée



chocolat



étoile



guirlande

Un peu plus compliqué....

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

BOULE

BUCHÉ

CADEAUX

CHAUSSETTE

CHEMINEE

CHOCOLAT

DECEMBRE

DECORATIONS

DINDE

FETE

FLOCON

GUIRLANDE

HIVER

HOTTE

LUTIN

NEIGE

RENNES

SAPIN

TRAINEAU

Retrouvez les erreurs dans ces illustrations !





Pour les petits



Oh ! Vive le vent, vive le vent,

<https://www.youtube.com/watch?v=V-PD5iz7qdE>



Mon beau sapin, roi des forêts,

<https://www.youtube.com/watch?v=N5jDlspik18>

Pour les plus grands,

Laissez-vous porter...



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

...ou créez votre playlist de Noël :

<https://open.spotify.com/playlist/5RnDWI1VhXoInHhA2gvlVx?si=OGIVgN1nTfKtpE2cxRtVAVw>



Vous reprendrez bien un peu de poésie ?

Chant de Noël

Marie NOËL

Recueil : "Les Chansons et les Heures"

Noël ! Noël !
Des clochetons !
Noël ! Noël !
Tous les bourdons
Sautent en chœur jusqu'à la lune,
Noël ! Noël !
Il neige doux,
Noël ! Noël !
Des anges flous,
Emmitouffés, dans la nuit brune,
Sonne, sonnez, sonne, allez donc,
Mes belles cloches, dig, ding, dong !

Dos contrefait,
En capeluche
De blanc duvet,
Chante la bûche...
Les flammes font la ronde autour,
En manteaux vifs
Et décoiffées...
Sus aux hâtifs
Châteaux des fées !
Le nain rouge grimpe à la tour
Pour délivrer sa dame rose.
Hui !... Frou !... tout se métamorphose.

En capeluche
De blanc duvet,
Chante la bûche...
Les flammes font la ronde autour,
En manteaux vifs
Et décoiffées...
Sus aux hâtifs
Châteaux des fées !
Le nain rouge grimpe à la tour
Pour délivrer sa dame rose.
Hui !... Frou !... tout se métamorphose.

Noël ! venez,
La table fume.
Ca, joyeux nez,
Renifle, hume !
C'est la fête au fond des escargots
Et dans le jus
Sacré de l'oie...
Vive Jésus !
Et vive joie,
Vous, ô recluses des fagots,
Bouteilles, vieilles mal peignées
En robe de fils d'araignées !



Pour lire la suite de ce long poème allez sur : <http://www.unjourunpoeme.fr/poeme/chant-de-noel>

Bricolage de Noel :

<https://www.lacourdespetits.com/recette-peinture-fenetre-noel/>



Le sapin, une tradition ancienne dans les pays du nord de l'Europe !



Georg von Rosen (un suédois)

Le marché de Noel 1872



Johansen Viggo, (un danois)

Nuit silencieuse 1891

Bonnes fêtes à tous !

