



## Au cœur de l'hiver...

### Le mot du président

Avec ce numéro 8 nous bouclons une première année de parution de « [Notre petit journal](#) ».

Dans un contexte où les contraintes sanitaires tendent à renforcer l'isolement de tous, « [Notre petit journal](#) » a permis de garder du lien et de donner l'occasion à certains de partager leur expérience, leur savoir-faire et leur passion. Merci à tous d'avoir ainsi maintenu un regard positif tourné vers des jours meilleurs.

2021 apporte avec elle des nouveautés :

Une nouvelle direction de l'association et des services, des promesses d'une vie associative enrichie, l'investissement des personnes concernées dans plus de prise de parole grâce au projet « ma parole compte » ...

... Et « [Notre petit journal](#) » qui doit poursuivre son chemin. Voyez l'article à la page 3.

Bonne lecture à tous, en espérant avoir l'occasion de vous revoir très vite !

Philippe Lacaze

## Une nouvelle directrice à T21-31

Rédigé par *Stéphanie Adin*

Bonjour à tous !

Je m'appelle Stéphanie Adin.

Je suis la nouvelle directrice de Trisomie 21 Haute-Garonne.

J'ai lu les autres numéros du Petit Journal, j'ai lu des nouvelles sur certains d'entre vous.

À mon tour de me présenter :

Je suis arrivée à Toulouse en 2018 et j'aime beaucoup la région et le soleil.

Avant Toulouse, j'ai habité au Québec pendant 20 ans. Là-bas, il fait très froid l'hiver !!!

J'aime beaucoup lire et cuisiner.

J'aime aussi beaucoup me balader en forêt.

À Montréal, l'automne, les feuilles des arbres ont de très jolies couleurs.

On dit que c'est « l'été indien ».

C'est compliqué avec le COVID en ce moment pour tous se rencontrer.

Mais j'espère pouvoir faire votre connaissance quand ce sera possible.

A bientôt.





La vaccination est désormais possible pour les personnes avec trisomie 21. Il faut avoir réfléchi, avoir une prescription médicale, prendre un rdv dans un centre de vaccination et dire qu'on est d'accord pour recevoir ce vaccin là au moment de le recevoir.

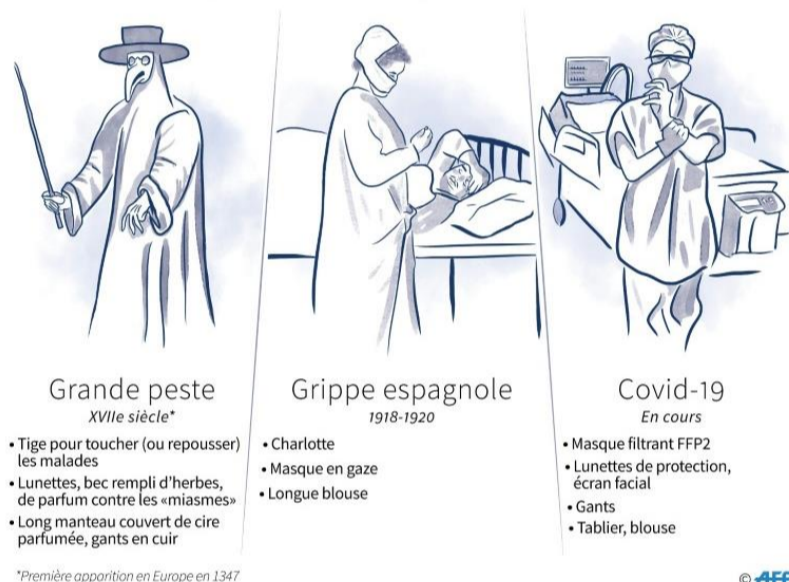
## Vous nous donnez de vos nouvelles...

Edith s'intéresse aux masques.

Il faut porter un masque. C'est embêtant. J'ai fait des recherches sur les masques. Regardez ce que j'ai trouvé, c'est intéressant !

C'est pas la première fois que des gens portent des masques pour se protéger ! Le masque en bec d'oiseau fait vraiment peur !

**Épidémies : soigner et se protéger au fil des siècles**



**La grippe espagnole** est venue des Etats Unis. Elle s'est répandue partout dans le monde avec les soldats de la première guerre mondiale. Mais c'était un secret. C'est l'Espagne qui a été le premier pays à donner beaucoup d'informations sur la grippe. C'est pourquoi on dit « grippe espagnole ». Il y a eu peut-être 50 millions de morts sur la planète.

**Autrefois, les hommes ne savaient pas comment on attrapait la peste.** Puis ils ont découvert qu'on l'attrapait par les piqûres de puces de rat et de souris. La peste peut aussi se passer d'homme à homme par l'air qui est respiré. Il y a deux sortes de pestes :

**La peste bubonique** : les bubons c'est quand les ganglions (comme des petites boules) gonflent trop parce qu'ils sont infectés. L'infection va alors dans tout le corps et on meurt. **La peste pulmonaire** : on tousse, on crache du sang. C'est très très grave.

C'est difficile de savoir exactement combien il y a eu de millions de morts de la peste, peut-être la moitié des humains de la terre.

Aujourd'hui avec le covid on dit qu'il y a un peu plus de deux millions de morts dans le monde entier. Mais il y a 52 millions de personnes qui sont guéries.

Le masque c'est moche mais vaut mieux le mettre !

Edith



Nicolas W. nous fait partager de bons moments

A Noël, j'ai confectionné la bûche avec ma tante. C'est la recette de sa grand-mère, donc de mon arrière-grand-mère.



Là je prépare le biscuit.



Je couvre le biscuit de chocolat.



J'ai déjà roulé le biscuit. J'utilise ma spatule pour couvrir avec de la crème au café.



Et voilà, c'est fini !  
Miam !



En décembre, j'ai aussi fait la collecte pour les restos du cœur avec Arnaud le serveur et sommelier du restaurant « l'Équilibre » à Balma. Tous les jours les gens apportaient des choses à manger (des pâtes, du riz...). On les mettait dans des caisses. J'étais content de faire ça.





## Bientôt le premier anniversaire de « Notre Petit Journal » !



**Notre petit journal** est né au mois de mars 2020 au début du confinement, il a quasiment un an ! C'est peu et c'est beaucoup !

Voici des mots auxquels il nous a fallu nous habituer au cours de cette année passée :

Crise sanitaire, pandémie, corona virus, confinement et déconfinement, visioconférence, distanciel, présentiel, zoom, webinaire ...

La vie a un peu changé. Heureusement, les moyens modernes de communication nous ont bien aidés parce que le lien entre nous est essentiel à notre existence d'humains.

**Notre petit journal** n'a d'autre prétention que de garder ce lien entre les adhérents de l'association : chacun doit pouvoir trouver au moins un article qui l'intéresse dans chaque numéro.

C'est pourquoi l'équipe de rédaction souhaite s'agrandir avec de nouveaux journalistes, de nouveaux photographes pour entendre la voix des adhérents et la partager !

Nous envisageons une visio-rencontre pour en parler, personnes concernées, parents, professionnels, bénévoles.

Faites-vous connaître !

Envoyez un mail à [communication@t21hg.org](mailto:communication@t21hg.org), téléphonez ou sms au 06.34.76.88.59 (Renée)

Marité et Renée qui comptent sur vous !



### Atelier lecture en visio, deux samedis par mois



Le premier atelier lecture a eu lieu le samedi 23 janvier.

Cinq participants très motivés étaient inscrits.

Nous avons choisi une histoire avant de nous retrouver en visio,  
Nous avons lu ensemble l'histoire, puis nous en avons discuté.

Nous avons passé un super moment

Et je suis persuadée que ce n'est que le début !

Alors toi aussi,

Si tu aimes t'évader autour d'un bon livre ou d'une belle histoire,

Si tu as envie de développer ton imagination,

Si tu as envie de partager un moment de lecture entre amis,

Alors cet atelier est fait pour toi !

Et on a hâte de t'y retrouver.

Ce sera tous les quinze jours.

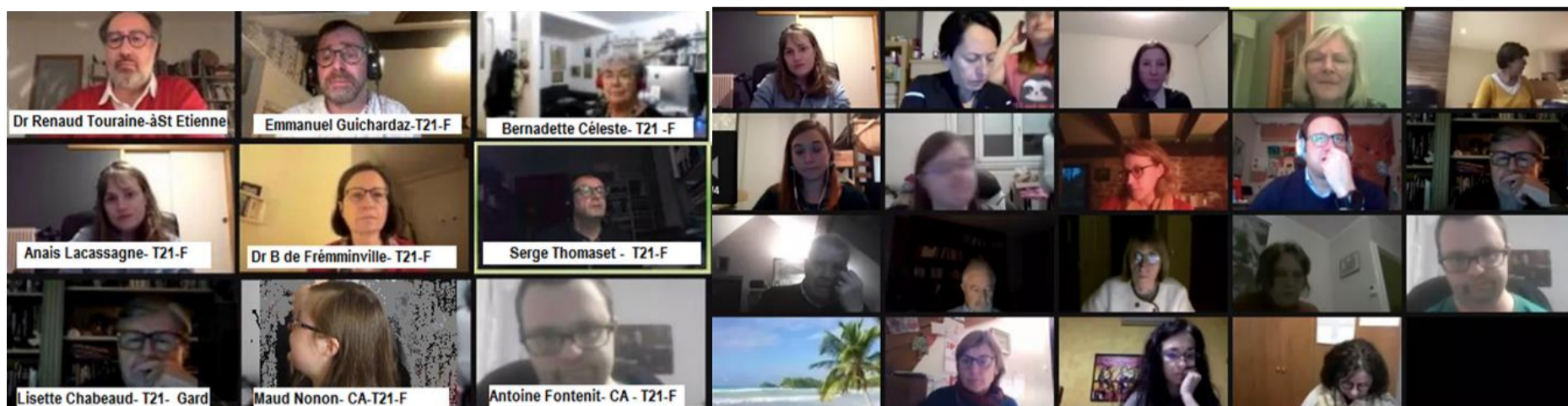
*Clémence*



NOUVEAUTE



## Premier webinaire du Conseil Scientifique de Trisomie 21 France



### Un webinaire ? Mais qu'est-ce que c'est ?

Un webinaire, c'est un mot-valise qui associe les mots **web** et **séminaire**. On peut aussi dire que c'est une réunion de travail sur un sujet précis via **internet** ; les participants peuvent poser des questions.

Ce jeudi 4 février avait lieu le premier webinaire du Conseil Scientifique de Trisomie 21 France, sur le thème : COVID 19 et trisomie 21., quels effets spécifiques, quelles protections ?

Et...le succès était au rendez-vous ! En effet, plus de 90 personnes (personnes concernées, professionnels, familles) ont assisté à l'exposé du Dr Renaud Touraine. Puis les personnes ont suivi la présentation des auto-représentants Maud Nonon et Antoine Fontenit.

De nombreuses questions ont pu être posées par le "chat". Un compte rendu est prévu. Nous vous tiendrons au courant.

Isabelle, l'une des participantes nous dit quelques mots sur cet événement en ligne :

**RMB** : Bonjour Isabelle, Hugo ton fils est accompagné par le SAMSAH T21HG. Pourquoi as-tu participé à ce webinaire ?

**ID** : Je me posais la question de savoir pourquoi et sur quelles bases les personnes avec T21 étaient, selon leur âge, prioritaires pour la vaccination contre la Covid 19. J'ai eu la réponse par les résultats des deux enquêtes, l'une américaine, l'autre anglaise que le Dr Touraine nous a présentées.

**RMB** : Comment as-tu apprécié ce temps d'exposés et de questions ?

**ID** : J'ai trouvé la formule intéressante, cette possibilité d'avoir des réponses en direct est super.



D'autres webinaires sont prévus, tous les 1ers jeudis du mois, de 18h30 à 20h00 :

Jeudi 4 mars : **le sport au quotidien** (c'est le thème de la journée mondiale !)

Jeudi 1er avril : la communication alternative augmentée

Jeudi 6 mai : l'autodétermination

Jeudi 3 juin : l'école inclusive

Vous serez invités à y participer ! Réservez vos soirées ! « **J'y serai !** » nous a dit Isabelle !



La journée mondiale de la trisomie  
se prépare !



Comme tous les ans, elle se déroulera le **21 mars**. Le thème cette année en est le **sport** et l'activité physique au quotidien.

Compte tenu des contraintes sanitaires, la journée se déroulera différemment mais donnera lieu à des manifestations par internet.

Nous vous tiendrons au courant de ce que l'association prévoit et nous comptons sur tous, petits, ados, grands, parents, personnes concernées pour montrer qu'ils adhèrent à cette phrase :

Le sport c'est pour tous, c'est pour nous aussi !

Témoignage



Nous vous en parlions dans le dernier numéro : Picoti magazine a donné la parole aux jeunes parents d'enfants trisomiques.

À lire en cliquant sur le lien ci-dessous.

Trisomie 21 : « Ce n'est pas le handicap de mon bébé qui me fait peur, c'est le regard de la société »

En savoir plus : <https://www.picoti-magazine.com/dossiers-parents/temoignages-trisomie21-france>

Une recette pour réchauffer l'hiver :

**LE GRATIN DAUPHINOIS : recette maison par Nicolas F.**



Il faut :

- 8 pommes de terre à purée
- 1 reblochon de 250 g (fromage de Savoie)
- 1 œuf et 500 ml de crème fraîche
- 1/2 cuillère à café de Sel
- 1 cuillère à café bombée de persillade (persil haché avec un peu d'ail)

- 1- Éplucher les pommes de terre.
- 2- Les couper en tranches très fines
- 3- Étaler la moitié des tranches de pommes de terre dans un plat qui va au four
- 4- Couper le reblochon en 4 parts puis chaque part en deux dans le sens de la hauteur avec un grand couteau.
- 5- Poser le fromage sur les pommes de terre : on voit la croute
- 6- Etaler le reste des pommes de terre au-dessus du fromage...

7- Dans un shaker\* bien mélanger la crème, le sel, la persillade avec l'œuf.

8- Verser le mélange sur les pommes de terre dans le plat.

9- Cuire dans le four à 200° pendant une heure.

C'est prêt ! bon appétit !

\*Un shaker est une sorte de gobelet avec un couvercle.



# N'oubliez pas de vous cultiver !

Février est un mois riche en événements !



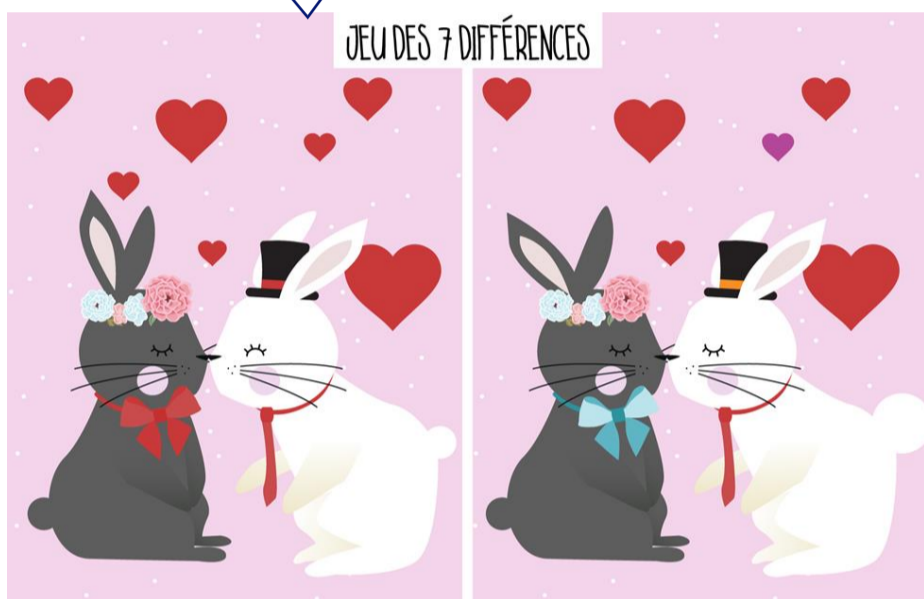
Le 14 février c'est la Saint Valentin, la fête des amoureux !

Retrouvez les mots du carnaval dans ces mots mêlés !

**CARNAVAL**

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

ARLEQUIN	LOUP
CAREME	MAQUILLAGE
CARNAVAL	MARDIGRAS
CHAR	MASQUE
CONFETTIS	PARADE
COSTUME	PIERROT
DEFILE	POLICHINELLE
DEGUISEMENT	RIO
FETE	VENISE



Pour imprimer les jeux, c'est ici : <https://1drv.ms/w/s!AnoBRrcwCLGLgnz3kGvvEgL3FPVr?e=Telcoq>

## Écoutons, regardons des histoires, bien au chaud !



<https://www.youtube.com/watch?v=PJOz0onltcU>



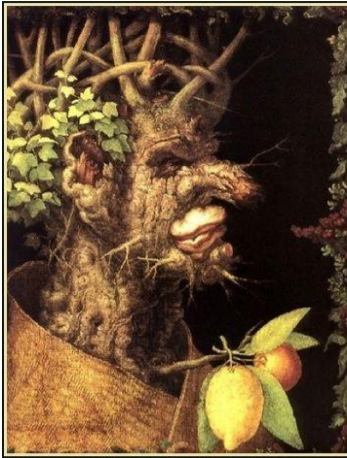
[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_qA-QjgxIk](https://www.youtube.com/watch?v=z_qA-QjgxIk)



[https://www.youtube.com/watch?v=uzMGz\\_FFZrI](https://www.youtube.com/watch?v=uzMGz_FFZrI)



<https://www.youtube.com/watch?v=SuSn5dT-dc8>

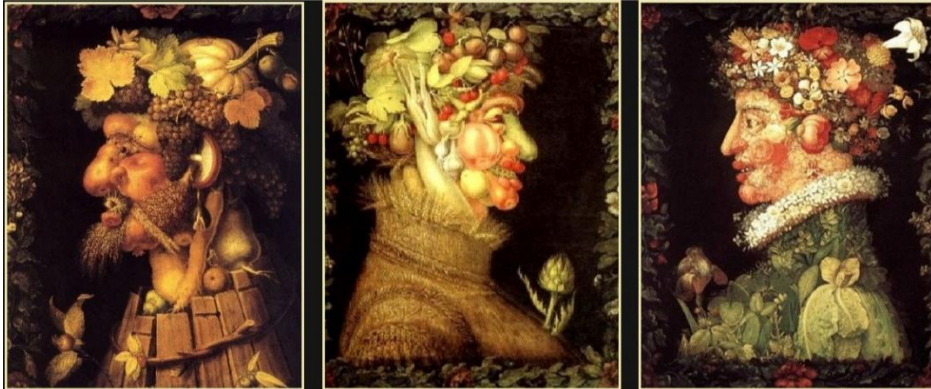


L'hiver



Arcimboldo, peintre italien du XVI<sup>e</sup> siècle a peint les quatre saisons à l'aide de plantes ou de fruits qui rappellent les saisons ! Suivez le lien pour en savoir plus !

Une autre production, toujours avec des végétaux et des animaux, sur le thème de la guerre !



<https://www.youtube.com/watch?v=l2hMo-VFfcY>

A vous la main ! Faites une photo de votre composition et envoyez-la à [communication@t21hg.org](mailto:communication@t21hg.org), pour être publiée !



<https://www.chefbambino.fr/post/jeu-challenge-arcimboldo-fruits-legumes-famille>



Un peu de poésie ? Voici Les Hôtes de Emile Verhaeren

Ouvrez, les gens, ouvrez la porte,  
Je frappe au seuil et à l'auvent,  
Ouvrez, les gens, je suis le vent,  
Qui s'habille de feuilles mortes.

Entrez, monsieur, entrez, le vent,  
Voici pour vous la cheminée  
Et sa niche badigeonnée ;  
Entrez chez nous, monsieur le vent.

Ouvrez, les gens, je suis la pluie,  
Je suis la veuve en robe grise  
Dont la trame s'indéfinisse,  
Dans un brouillard couleur de suie



Entrez, la veuve, entrez chez nous,  
Entrez, la froide et la livide,  
Les lézardes du mur humide  
S'ouvrent pour vous loger chez nous.

Levez, les gens, la barre en fer,  
Ouvrez, les gens, je suis la neige,  
Mon manteau blanc se désagrège  
Sur les routes du vieil hiver.

Entrez, la neige, entrez, la dame,  
Avec vos pétales de lys  
Et semez-les par le taudis  
Jusque dans l'âtre où vit la flamme...



Merci pour ce journal que j'ai toujours plaisir à consulter. Je suis heureuse d'y trouver des nouvelles de chacun. Félicitations à tous les auteurs pour leurs articles : il y en a pour tous les goûts !  
Dr Françoise Joseph

Le journal est très intéressant, mais 11 ou 12 pages, c'est trop long pour nous .....  
Mylène et Françoise