



GRUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE AUTISME DU TARN

NEWSLETTER DU MOIS DE MAI 2024



Bonjour à tous!
Voici quelques nouvelles du GEM les Extras-Ordinaires.

Les artistes du GEM vous présentent quelques-unes de leurs créations (en cours de réalisation) en atelier art-thérapie. Vous pouvez également participer à la newsletter en diffusant une illustration, un poème, une histoire, un article concernant votre passion et bien d'autres encore ;)

Aperçu de la vie du GEM en Mars...

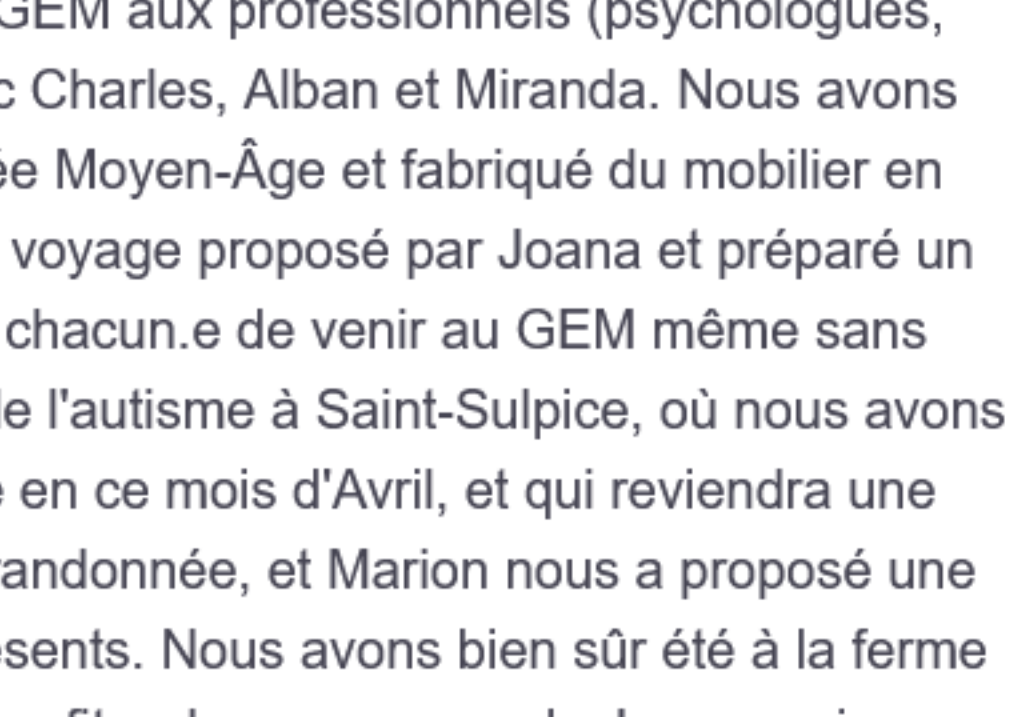
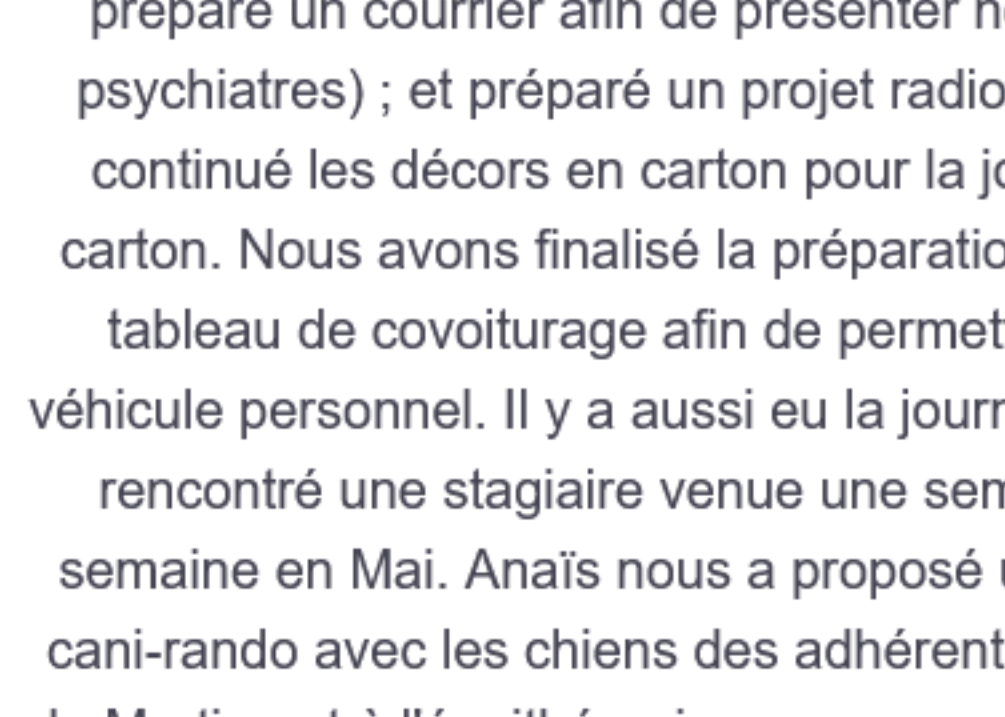


Concert de piano de Mélina

Nous avons pu assister au concert de piano proposé par Mélina et sa professeure de piano au GEM ! Elles étaient accompagnées d'un violoniste qui nous a joué un morceau avec son instrument. Nous avons ensuite profité d'un goûte cuisiné le matin par Amandine. Ce fut une découverte musicale très intéressante et bon moment convivial.

Train à poèmes

Chaque participant.e est venu.e avec une œuvre d'art (poème, texte, photo, peinture...) qu'il souhaitait partager aux autres grâce au train en marche : nous l'arrêtons pour piocher une œuvre au hasard et la présenter aux autres ! Nous avons fait de même avec des cadavres exquis que nous avons fait sur le moment. C'était un moment amusant et passionnant !



Anniversaires du mois

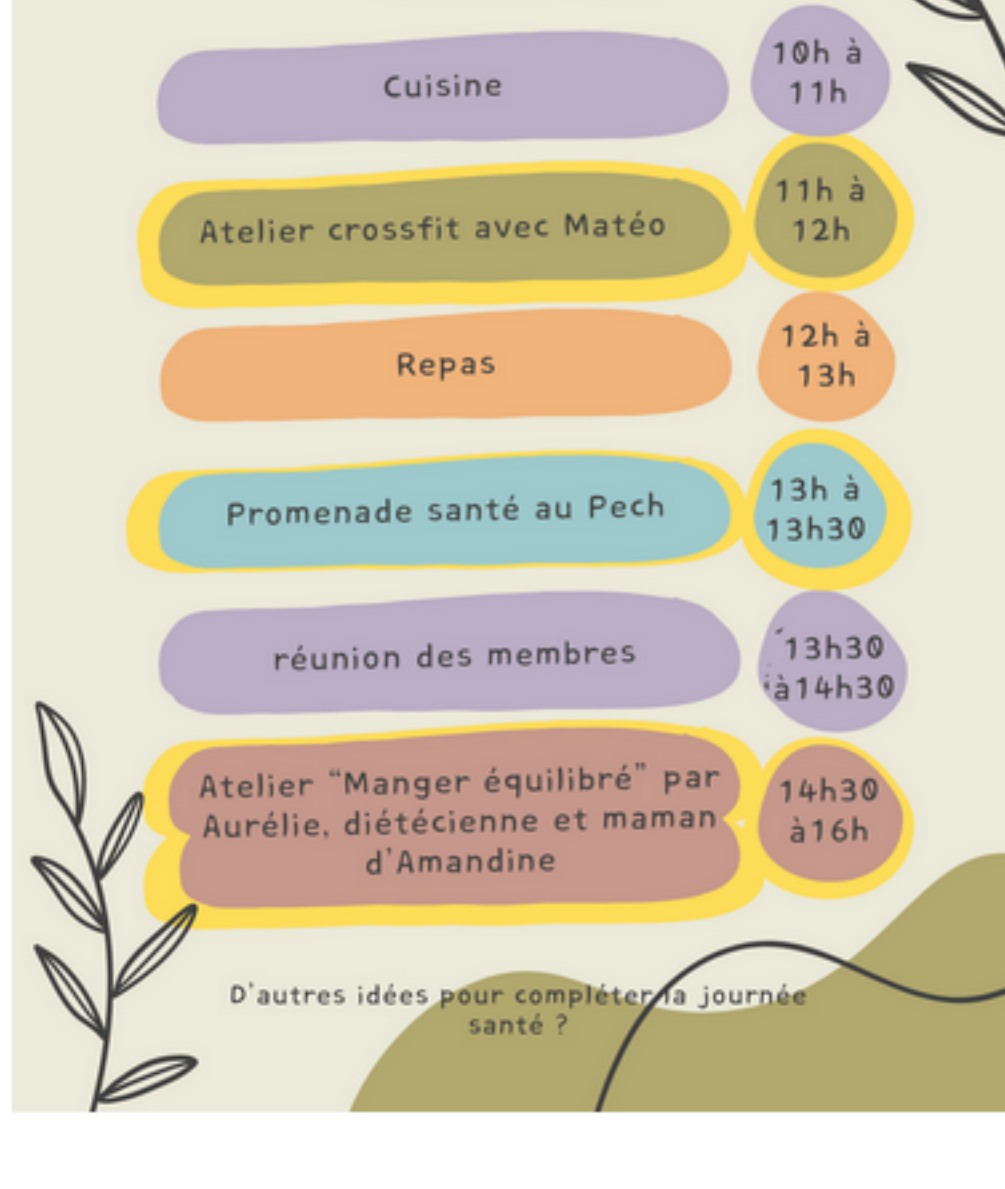
Nous avons fêté deux anniversaires ce mois-ci : celui de Joana, avec au menu : lasagnes végétariennes cuisinées le matin par Amandine, et gâteau basque apporté par Joana qui nous a fait découvrir la spécialité (délicieuse) de sa région ! Puis l'anniversaire d'Anaïs, où nous avons profité d'un gratin dauphinois vegan, de carottes râpées et d'un cake marbré chocolat cacahuète.

Masques en plâtre

Pour nous mettre au thème du carnaval, nous nous avons fabriqué des masques en plâtre au gem. Charles explique que pour les faire, il faut découper des bandes de plâtre en petits bouts et les faire tremper dans de l'eau. Puis il faut appliquer de la vaseline sur le visage, et poser ensuite les bandes de plâtre par dessus. Enfin, il faut tout bien lisser puis attendre que ça sèche.

Nous avons aussi regardé "je ne suis pas un homme facile", proposé par Charles, puis nous avons pu profiter d'un atelier d'écriture animé par Anaïs ; nous avons également préparé un courrier afin de présenter notre GEM aux professionnels (psychologues, psychiatres) ; et préparé un projet radio avec Charles, Alban et Miranda. Nous avons continué les décors en carton pour la journée Moyen-Âge et fabriqué du mobilier en carton. Nous avons finalisé la préparation du voyage proposé par Joana et préparé un tableau de covoiturage afin de permettre à chacun.e de venir au GEM même sans véhicule personnel. Il y a aussi eu la journée de l'autisme à Saint-Sulpice, où nous avons rencontré une stagiaire venue une semaine en ce mois d'Avril, et qui reviendra une semaine en Mai. Anaïs nous a proposé une randonnée, et Marion nous a proposé une canoë avec la famille des adultes présents. Nous avons bien sûr été à la ferme de Martine et à l'équithérapie, nous avons pu profiter des massages de Joana, puis nous avons eu du théâtre et les habiletés sociales.

Voyage à Sète



Les inscriptions du voyage à Sète sont finalisées et l'hôtel est réservé ! Nous serons donc 7 pour passer ces deux nuits et trois jours à Sète. Sur le trajet du retour, nous nous arrêterons également à Gruissan, pour profiter d'une nuit aux chalets prêts par le papi d'Amandine.

C'est l'occasion de découvrir la mer, la plage, la ville de Sète mais aussi les chalets à pilotis. Quelques activités ont été prévues, notamment la visite de la tombe de Georges Brassens, des moments à la plage et une promenade dans le centre ville de Sète et dans les chalets de Gruissan pour ceux qui le souhaitent.

Journée santé le 7 Mai

JOURNÉE SANTÉ MARDI 7 MAI

- Cuisine 10h à 11h
- Atelier crossfit avec Matéo 11h à 12h
- Repas 12h à 13h
- Promenade santé au Pech 13h à 13h30
- réunion des membres 13h30 à 14h30
- Atelier "Manger équilibré" par Aurélie, diététicienne et maman d'Amandine 14h30 à 16h

D'autres idées pour compléter la journée santé ?

Repas du 7 Mai

Pour la journée santé du mardi 7 Mai, nous privilégions de cuisiner au GEM (de 10h à 11h) un buffet salade de plats. Plusieurs accompagnements seront proposés, mais pour ne pas alourdir un ingélier "pour rien" voici la liste des ingrédients que nous vous proposons. Si vous participez au repas, merci aussi !

Carottes râpées	Betteraves râpées	Salade verte
Mozzarella	Emmental	Olives
Lentilles	Noix de cajou	Cornichons

Journée médiévale le 21 Mai

JOURNÉE MÉDIEVALE

CUISINE & REPAS MÉDIEVAUX
INITIATION AU JONGLAGE DE TROUBADOUR
DEMONSTRATION D'ASSIETTES CHINOISES PAR MIRANDA
INITIATION À LA CALLIGRAPHIE PAR ANAIS
FOND MUSICAL & DÉGUISEMENTS

Après quatre après-midi et une matinée de fabrication de décors en carton, ça y est : la journée médiévale est programmée ! Elle aura lieu le mardi 21 Mai, de 10h à 17h. Nous avons programmé différentes activités :

- Cuisine avec Amandine et repas du moyen-âge
- Initiation au jonglage de troubadour
- démonstration d'assiettes chinoise par Miranda
- Initiation à la calligraphie avec Anaïs
- Fond musical du moyen-âge
- Déguisement pour ceux qui veulent

Tableaux

Covoiturages :

Afin de permettre aux personnes isolées et non véhiculées de rejoindre notre GEM, mais aussi dans un but écologique, nous souhaitons mettre en place des covoiturages entre les adhérents.

Prénom	Essayer/prendre des personnes dans ma voiture, monvan	Travail: village de départ - village/village d'arrivée

Escape game :

Nous souhaitons organiser au GEM un escape game: c'est un jeu où il faut chercher des indices et résoudre des énigmes pour réussir une mission. Il existe des kits à imprimer pour jouer au GEM. Quatre thèmes sont possibles : à vous de choisir (ou vos préférés) !

Thème : le tournoi des Acadiens, Hanny Patlan Personnes intéressées :	Thème : En mamia pandus, Egypte Personnes intéressées :
Thème : découvrir la maçonnerie, Cléauda Personnes intéressées :	Thème : retrouver le chat d'Assane d'Assane Lupin Personnes intéressées :

AFFICHAGE ALLERGÈNES

allergènes	Oufs	Gluten	Arachides	Soja	Fromage	Volailles	Porc	Boissons	Autres
Présence									

ANNIVERSAIRES DU GEM

janvier	février	mars
avril	mai	juin
juillet	août	septembre
octobre	novembre	décembre

Ce mois-ci, nous avons fait plusieurs tableaux différents ! N'hésitez pas à les compléter lorsque vous venez au GEM. Nous vous présentons :

- le tableau de covoiturages : il permet d'organiser des covoiturages entre les adhérents qui prennent la même route, s'ils sont d'accord pour être à plusieurs dans la même voiture.
- le tableau des escape game : nous avons parlé de jouer à un escape game au GEM, où il existe des kit à installer où on le veut. Quatre thèmes différents sont proposés, et chaque adhérent peut voter pour son (ou ses) préféré(s) !
- le tableau des allergies et intolérances : c'est important que nous sachions au GEM quelles sont les allergies et/ou intolérances des adhérents pour organiser les menus cuisinés au GEM en fonction !
- le tableau des anniversaires : afin de pouvoir organiser les anniversaires au GEM, nous avons préparé ce tableau des anniversaires du GEM : chaque adhérent peut noter son prénom et son jour de naissance dans la case du mois correspondant !

Activités à venir...

mai 2024

Pour ce mois de Mai, nous ferons du zentangle et du dessin libre, proposé par Anaïs le jeudi 2 ; une promenade et un pic-nic au jardin des Martels, proposé par Matéo le vendredi 3. Le mardi 14, Amandine a proposé de cuisiner le repas de midi, et l'après-midi nous fabriquerons des cartes d'anniversaires afin d'en avoir un stock qui servira lorsque l'on fête un anniversaire au GEM, une idée proposée par les adhérents présents lors des réunions des membres. Le jeudi 16 et le vendredi 31, nous ferons des créations en papier mâché, une activité proposée par Anaïs. Nous continuerons également de préparer le projet radio à Rd'autan de Charles, Miranda et Alban. Nous ferons le 21 Mai notre journée médiévale ; et nous participerons à la table ronde sur l'inclusion, organisée par le CRA de Toulouse le jeudi 23. Nous organiserons l'activité Koh Lanta, une idée proposée par Miranda qui pourra nous permettre de rencontrer d'autres GEM ; nous réfléchirons aussi à un moyen de nous partager des ressources sur l'autisme. Le mercredi 29, nous ferons une journée randonnée aux cascades d'Arifat, avec une pause le midi où chacun ramène son pique-nique.

Et comme d'habitude, les séances d'équithérapie, l'atelier théâtre, la séance d'art-thérapie, la sortie à la ferme de Martine, les habiletés sociales, les jeux avec les enfants de l'école de Couffouleux, sans oublier la réunion des membres tous les mardis ;)

Vous trouverez la programmation détaillée des activités et sorties à venir sur notre site internet www.gem-les-extras-ordinaires.fr

N'hésitez pas à le consulter et à vous inscrire en ligne

Programme des activités et inscription en ligne

Recevez nos dernières actualités

Votre e-mail

A bientôt !