



NEWSLETTER DES EXTRAS-ORDINAIRES FÉVRIER 2025



Bonjour à tous et à toutes !

C'est avec grand plaisir que nous vous partageons les nouvelles du GEM les extras-ordinaires de Lavaur.

Nous allons vous faire découvrir un peu de notre monde à nous !

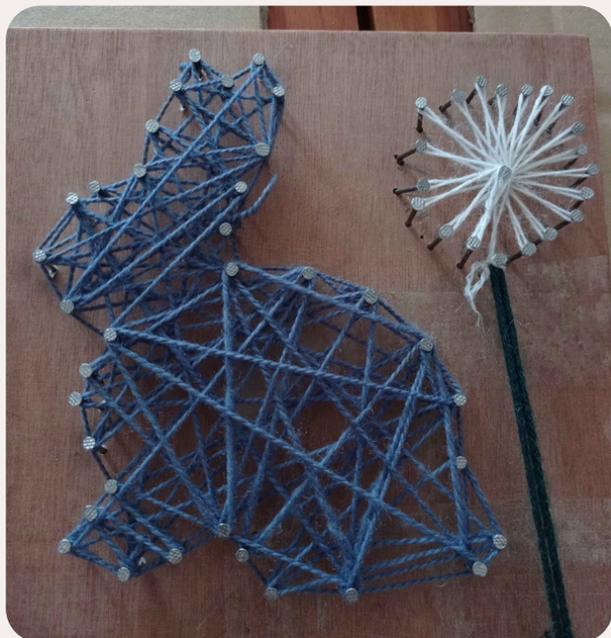




Aperçu de la vie du GEM en Janvier...



Récits d'activités



String art (autonomie)

Nous avons testé une nouvelle forme d'art créatif : le string art ! Cela consiste à tendre des fils entre des clous préalablement plantés dans une planche en bois en suivant la forme de notre choix. C'est une activité qui demande à la fois patience, précision et imagination. Nous avons beaucoup aimé !

Sortie au bowling

Suite au mauvais temps, la sortie payante du mois (journée neige au plateau de Beille) a été décalée en Février. Pour passer un temps ensemble malgré cela, Amélie a proposé une après-midi au bowling de Balma !



1^{ère} réunion du conseil d'administration

Pour démarrer l'année "du bon pied", le conseil d'administration s'est réuni pour réfléchir au fonctionnement du CA et des comités, avec un point budget un temps d'échange pour que chacun comprenne bien les objectifs de ce nouveau fonctionnement.

»»» TÉMOIGNAGE DE JOANA : son expérience du groupe de paroles du lundi soir



Lundi 20 janvier 2025, 1er groupe de paroles de l'année. J'arrive avant l'heure. Tant mieux, j'ai besoin de dormir avant pour me poser de ma journée dense et ça me permet de me préparer. Si vous connaissez le film *Le Grand Bleu* (1989), je suis comme l'apnéiste joué par Jean Reno à dormir 2 heures avant l'épreuve par rapport à l'apnéiste Jacques Mayol (qui se fait une séance de yoga). Mais la transition d'être seule à voir du monde n'est pas fluide. Je dois me rappeler à l'ordre : "Ne soit pas énervée parce que des gens arrivent ! c'est le but du jeu ! Et ce ne sont pas des gens, c'est les copains du GEM !" Une fois la transition faite je suis ravie ! J'ai l'impression que ce soir là distribution de la parole se fait plus spontanément que l'an dernier. Il y a une certaine fluidité dans l'échange. Dans tout ce texte je parle en mon nom, je ne sais pas si ces ressentis sont partagés.

Pour certains, au-delà de la question : "Qu'est-ce que je souhaite partager ici?"

Il y a plusieurs défis mentionnés dont l'horaire qui implique de rentrer de nuit, la fatigue du lendemain (donc gérer sa fatigabilité)

J'espère que ces défis supplémentaires ont été positifs ? Qu'ils n'empêchent pas d'avoir vécu une bonne expérience ?

Ce soir, on s'installe au salon : les canapés et fauteuils nous tendent les bras. On allume la "lumière jaune" (le lampadaire à l'angle, entre fauteuil et canapé). Derrière, la lumière de la cuisine est encore allumée. Je l'ai dans le dos, Nuages plus en face. Je sais que ça pourrait la déranger mais cette lumière dans le dos (largement moins belle que la "lumière jaune") me rassure. Ce soir, j'ai peur de ne garder que la "lumière jaune" allumée. De temps en temps, je guette des signes de Nuage qui montreraient qu'elle est dérangée par la lumière de la cuisine. Je n'en vois pas. En tout cas, s'il y en a, je ne sais pas les voir. Alors je ne lui pose pas la question. Maintenant que la soirée est passée, je peux enfin au prochain groupe de paroles on privilégie son confort : c'est comme le co-voiturage, chacun son tour de conduire !

Parfois le débit de parole est lent, saccadé, pourtant, je ne m'impatiente pas. Je le constate, oui, mais je regarde les autres, leur écoute attentionnée. J'écoute non pas une parole-saccadée mais une parole-réfléchissant. Cherchant et trouvant le calibre du mot juste, précis, qui exprime le mieux ce que la personne qui parle veut dire. Je me rends compte que cette parole-là me pose et me repose ! Je ne suis pas noyée par une parole fluide, hypnotisante. Je n'ai pas 1001 interprétations de ce que veut dire l'autre qui affluent simultanément. Je reste moi aussi dans une écoute "attention-née", sachant que l'autre n'a pas encore dit ce qu'il voulait dire. Nous sommes dans cette écoute attention-née et encourageante : "Va s'y, tu as le temps de dire ce que tu veux dire."



Préparation de la 4ème émission de radio

Avec Charles, Alban, Nuages,
Antoine Mel81 et Antoine

Cueillette de clématite <<<

Proposé par Valérie



>>> Création d'outils de sensibilisation

Proposé par Nuages

Mobilier en carton <<<

Proposé par Bruno



>>> Arts créatifs

Proposé par Cyril

Ciné-GEM "Un petit truc en plus <<<

Proposé par Bruno





Sur le site internet en Janvier...

Sur le site de notre GEM, nous avons une catégorie “Blog” où vous pouvez découvrir nos nombreux articles ! En Janvier, nous avons posté :

➤➤➤ Souvenirs 2024

Un article pour se remémorer tous les bons moments qui ont eu lieu au GEM, que ce soit en autonomie ou avec les coordinatrices. Activités créatives, sorties sportives, journées à thème, cuisine... C'est par ici : <https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/post/souvenirs-de-2024>

➤➤➤ Un défi pour Janvier

Un article pour ceux qui souhaitent tenter de cuisiner autrement : nous vous avons proposé un menu spécial, et les recettes qui vont avec ! Simple et efficace, pour en profiter, c'est par ici : <https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/post/un-d%C3%A9fi-pour-janvier>

Vous pouvez aussi y trouver de nombreux textes écrits par les adhérents, ainsi que les recettes que nous avons déjà cuisinées au GEM !



Les évènements à venir en Février...



Au GEM

Envie de crêpes ?

Ca se passe le mercredi 19
février



10 h Préparation en cuisine

14 h Jeux de sociétés

16 h Dégustation

Affiche faite par Bénédicte

»»» Chandeleur

Proposé par Bénédicte, nous allons faire la chandeleur au GEM, en cuisinant ensemble les crêpes et en partageant un moment convivial entre adhérents du GEM autour de jeux de société et du goûte cuisiné.



À l'extérieur



Évasion Bien-être

SORTIE À CALICÉO
(TOULOUSE L'UNION)

**Lundi 10 FEVRIER
AVEC ISABELLE**

HORAIRES

Départ :

- **GEM : 9h**
- aire de Saint-Sulpice "Est" : 9h15
- aire de Montastruc-la-consillère : 9h30

Retour au GEM : 13h

DISPONIBLE PENDANT 2H :

- Bassins chauffés à 34°C, intérieur et extérieur avec : jets massants, banquettes à bulles, jacuzzis,...
- Cascades chaudes à 38°C,
- L'univers des hammams,
- Le monde des saunas : sauna traditionnel et puit froid

A savoir :

- Il n'est pas nécessaire de savoir nager

5 places maximum

TARIF : 12 €

»»» La sortie payante de Février

Une matinée au Calicéo de Toulouse, pour se détendre dans les bains chauds

Sortie neige au plateau de Beille

**MARDI 18
FÉVRIER**

DÉPART LE MATIN À :

-9H DU GEM

-9H15 DE L'AIRE DE COVOITURAGE DE
SAINT-SULPICE "EST"

-9H30 DE L'AIRE DE COVOITURAGE DE
MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

RETOUR AU GEM À : 18H

Arrivée sur place : 11h

*Midi : Pique-nique ou snack (chacun
choisit ce qu'il préfère, à ses frais)*

*Après-midi : Promenade et jeux dans la
neige pour ceux qui veulent*

Départ du plateau : 16h

**8 PLACES MAXIMUM
TARIF : ENTRE 5.50 ET 7€**

»»» La sortie payante de Janvier

Une journée au plateau de Beille, les pieds dans la neige ! Suite au mauvais temps de Janvier, cette sortie a lieu en Février, mais compte pour celle de Janvier.



Voici un aperçu des activités en Février...

»»» Les activités “ponctuelles”



Atelier vie affective et sexuelle : Ambre, du planning familial, propose d’animer au GEM cet atelier avec une séance d’1h en groupe et de deux séances de 30min en individuel

Mobilier carton : proposé par Bruno et Amandine



Cuisine de biscuits : proposé par Valérie

Réunion du CA : pour continuer à réfléchir au fonctionnement des comités et du CA



Préparation de la 4ème émission de radio : avec Charles, Alban, Nuages, Antoine Mel81 et Antoine.

Visite découverte du GEM : au moins une personne va venir découvrir le GEM



Yoga : proposé par Valérie

Anniversaire de Bruno : Bruno nous invite chez lui pour fêter son anniversaire, avec auberge espagnole à midi et dessert préparé par lui-même



Couture : pour les torchons du GEM, proposé par Valérie

Reprise des réunions des membres régulières : 1 le mardi avec les coordinatrices et 1 le samedi en autonomie



Groupes de paroles : sur le thème des relations amoureuses

Habilités sociales : le thème est à choisir



Le GEM en action

En cours de préparation

Livre des adhérents



Doc partagé Astuces particularités

Création de minis ateliers d'outils de sensibilisation



Nouveautés au GEM



Vote du nom du groupe de sensibilisation : "les voix du spectre"

Les nouveaux au GEM





Avis de recherche pour le GEM

Recherche de bénévoles

Vous aimez partager vos centres d'intérêt ou vos connaissances ?

Envie d'animer des ateliers créatifs, sportifs, des ateliers de communication (savoir téléphoner, etc...), des sorties ou toute autre idée variée ?

Devenez bénévole au GEM "Les Extras-Ordinaires" pour rompre l'isolement et partager des expériences enrichissantes avec des adultes autistes autonomes.

Toutes les propositions sont les bienvenues, ponctuelles ou régulières !

Pour en savoir plus sur le GEM :  <https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/>
 <https://www.facebook.com/gemautismetarn>

Pour nous contacter :

 **06 29 13 71 39 > Caroline**
 **06 01 85 79 06 > Isabelle**

 **animsgemtsa81@gmail.com > coordinatrices**
adherentsgemtsa81@gmail.com > adhérents

Adresse du GEM : 33 rue des Piverts, 81500 Lavaur



La rubrique libre

“OÙ ON PARLE DE TOUS LES POSSIBLES !”
(Humour, Anecdotes, expressions, intérêts
spécifique, astuce...)

»»» L'œuvre d'art du mois



“Des monts et merveilles” (hiver 2025)
Prise par Yorgger, adhérent du GEM

Le petit mot de la fin

Chers lecteurs et lectrices,

Merci de prendre ce temps pour nous lire et partager ce moment avec nous.

Réalisée par nous les adhérentes du GEM les extras - ordinaires : Nuages et Amandine ; avec la participation de Yorgger, Bénédicte et Joana.

Nous avons hâte de vous retrouver pour la prochaine newsletter mensuelle.

A bientôt!
Pour de nouvelles aventures.



GEM les Extras-Ordinaires
33 rue des Piverts
81500 Lavaur

**NEWSLETTER
MENSUELLE**

Pour nous faire un retour :
adherentsgemtsa81@gmail.com
ou sur discord pour les adhérents