



NEWSLETTER DES EXTRAS-ORDINAIRES

MARS 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 Février



Récits d'activités



»»» Anniversaire de Bruno

Bruno nous a invité chez lui pour fêter son anniversaire. Nous avons partagé un repas sous la forme d'une auberge espagnole, avec un dessert apporté par Bruno. Puis nous avons passé l'après-midi à danser sur son incroyable piste de danse !



Merci à Caroline pour les photos

Plateau de Beille <<<

Nous avons eu la chance d'avoir du beau temps en Février pour faire la sortie prévue en Janvier : une sortie neige au plateau de Beille ! Les paysages étaient magnifiques, c'était une belle promenade en plein air.



Merci à Marjorie pour les photos



Photo non représentative

»»» Calicéo

Le 10 février nous sommes allés à Caliceo près de Toulouse accompagnés d'Isabelle. Nous avons pu profiter des bassins chauffés, des jets d'eau massant et autres bains bouillonnants, en intérieur aussi bien qu'en extérieur malgré la fraîcheur matinale. Nous avons aussi pu découvrir la chaleur du hammam ainsi que du sauna. C'était un moment de détente agréable pour tout le monde.



Merci à Isabelle pour les photos

»»» Chandeleur

Qui dit Février dit chandeleur : au GEM, on ne déroge pas à ce rituel ! Nous avons préparé les crêpes le matin, et avons joué à des jeux de société l'après-midi en attendant le goûter. Nous nous sommes régalés et avons bien profité de cette journée chaleureuse !

Création des outils <<< de sensibilisation

Afin de préparer nos prochaines interventions de sensibilisation, nous travaillons depuis plusieurs mois sur des outils de sensibilisation : jeux interactifs, expositions... Pour mieux comprendre l'autisme, notre fonctionnement, et pour défaire les préjugés. C'est beaucoup de travail mais nous avons bien avancé et avons hâte de vous les présenter en détails !



Photo faite par les rédactrices



Merci à Paulin pour les photos

»»» Ferme de Martine

Malgré le froid de l'hiver, nous continuons d'aller à la ferme de Martine chaque mois, pour participer à la vie de la ferme : nourrir les animaux, nettoyer les enclos, construire un poulailler... Nous en profitons pour passer de bons moments avec les animaux. En Février, nous avons eu la possibilité de conduire le tracteur pour amener du foin à la vache, une belle expérience !



>>> Cuisine de biscuits

Proposé par Valérie

Ménage du GEM ensemble <<<

Avec les adhérents présents, nettoyage des appareils électroménager et des fenêtres du GEM



>>> Préparation de la 4ème émission de radio

Avec Charles, Alban, Nuages, Antoine Mel81 et Antoine.

Loisirs créatifs

Proposé par Cyril, en autonomie

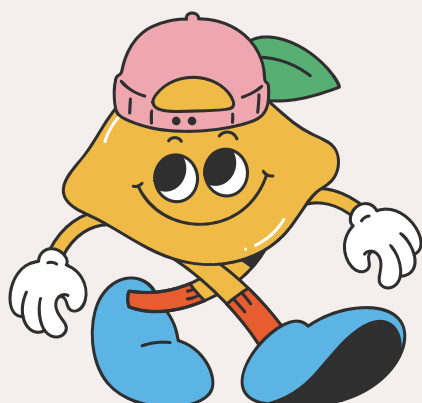


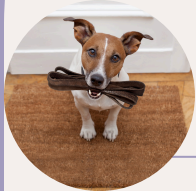
>>> Mobilier carton

Proposé par Bruno et Amandine : chacun travaille sur son projet, avec l'aide de Caroline

Réunions du C.A.

Chaque semaine, le Conseil d'Administration se réunit afin d'avancer sur le fonctionnement du C.A. et des comités





Les évènements à venir en Mars...



Au GEM



CARNAVAL AU GEM

**VENEZ DÉGUISÉS COMME VOUS
LE VOULEZ !**

JEUX DE SOCIÉTÉ - BLIND TEST
AUTRES JEUX AU CHOIX

MARDI 18 MARS 2025
14H-17H
AU GEM

»»» Carnaval

Une journée pour se déguiser comme on le souhaite !



MARCHE MÉDITATIVE

JEUDI 27 MARS
2025

15h-16h30
AVEC CAROLINE

INSCRIPTIONS OUVERTES
JUSQU'AU LUNDI 24
MARS.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une activité avec intervenante
extérieure en deux parties :

-Temps de méditation et relaxation
au tambour chamanique et chant

-Marche guidée pour lâcher prise et
méditer en pleine conscience

BIENFAITS :

- Se reconnecter avec son corps
- Aligner sa tête, son corps et son cœur
- Activer nos sens
- Diminuer le stress et l'anxiété
- Diminuer le trop plein de pensées
- Entretenir sa forme physique
- Améliorer sa créativité
- Améliorer sa concentration

**PRIX :
7.5€/PERSONNE**

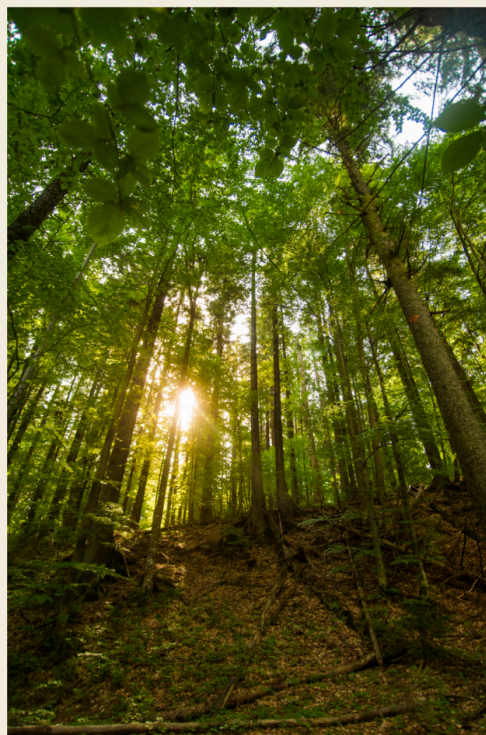


Photo du site de l'intervenante

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES :



**AU LAC DE
BELCASTEL
(RETENUE DE BRIAX)**



**Rdv à 12h au GEM
ou à 14h50 sur place**



**Prévoir chaussures
pour marcher & gourde
d'eau**



**POUR S'INSCRIRE :
[HTTPS://WWW.GEM-LES-
EXTRAS-
ORDINAIRES.FR/PROGRAMME](https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/programme)**

»»» Marche méditative

La sortie payante votée pour le mois de Mars : une marche méditative, animée par une intervenante extérieure. Ce sera une grande découverte pour nous !



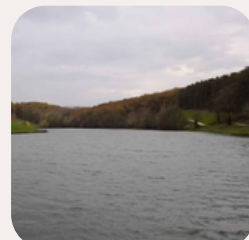
Voici un aperçu des activités en Mars...



Les activités “ponctuelles”



Sortie au lac de Nabeillou :
Proposée par Antoine A. et Marcel



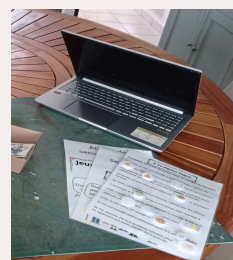
Initiation sensibilisation numérique
canva : Proposé par Nuages

Après-midi jeux-vidéos :
Proposé par Clément



Enregistrement de la 4ème émission radio : Par Charles, Alban, Nuages, Antoine M. et Antoine A.

Finalisation des outils de sensibilisation : Proposé par Nuages



Nettoyage des chaises achetées pour l'intérieur : Proposé par le comité agencement et entretien de l'intérieur

Planning familial : Ambre viendra animer un atelier sur le thème du genre. Nous serons au lac de Belcastel pour profiter du beau temps et enchaîner avec la marche méditative !



Réunions du C.A. : une fois par semaine, pour avancer sur le fonctionnement des comités et du C.A.



Groupes de paroles : “Aspects cognitifs : stratégies, anticipation, auto-centrage, organisation”

Habiletés sociales : thème à choisir



Le GEM en action

»»» En cours de préparation

Livre des adhérents



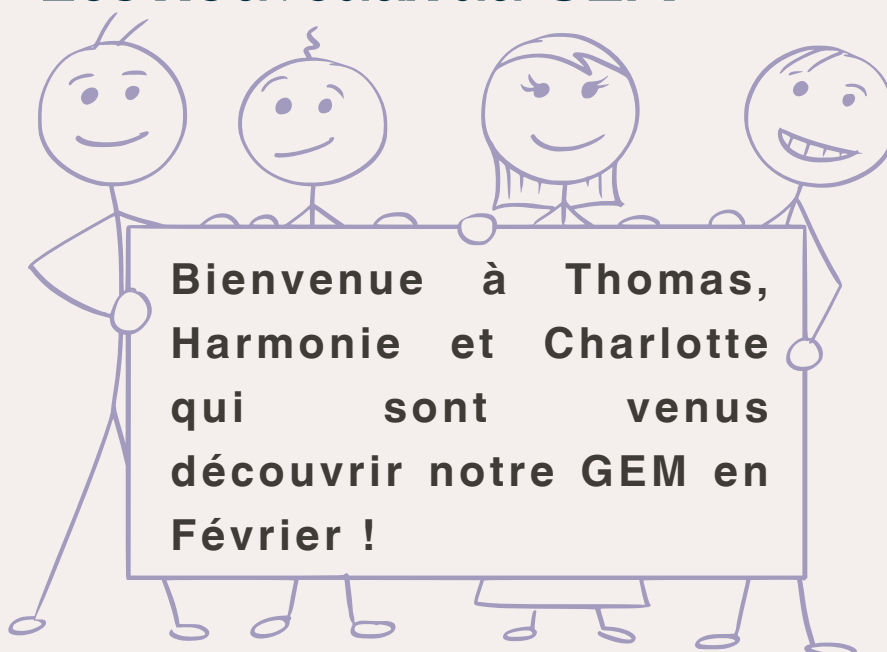
Doc partagé Astuces particularités



Création de minis ateliers
d'outils de sensibilisation



»»» Les nouveaux au GEM





Surprise !

RETROUVEZ-NOUS À LA JOURNÉE DE L'AUTISME

Samedi 5 avril
2025



"DES INTERVENTIONS RÉALISÉES PAR DES
ADULTES CONCERNÉS PAR L'AUTISME DU GEM
LES EXTRAS-ORDINAIRES"

9h45 à 10h15

Nous témoignerons sur le thème
du parcours du diagnostic.



10h15 à 12h30

Interventions d'autres personnes ou
associations : OTEMA, MDA, CRA,
témoignages de Parents

14h à 17h

"Stand de l'association – Venez
nous découvrir !"

Nos actions – C'est quoi



"Le spectre de l'autisme
comme vous ne l'imaginez pas"

"Venez relever nos défis ludiques pour
mieux comprendre ce qu'est l'autisme !"

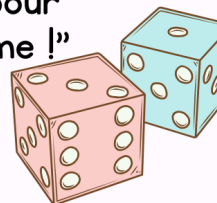
EN MINI ATELIER JEUX OU
AFFICHE

Médiathèque de Saint
Sulpice

3, rue Jean Baptiste Picart
81370 Saint Sulpice



<https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/>



Merci au service
Parentalité Inclusion
de la ville de St Sulpice
pour son invitation !

»»» Journée de sensibilisation à l'autisme

Nous serons présents toute la journée pendant la journée de sensibilisation à l'autisme de Saint-Sulpice.



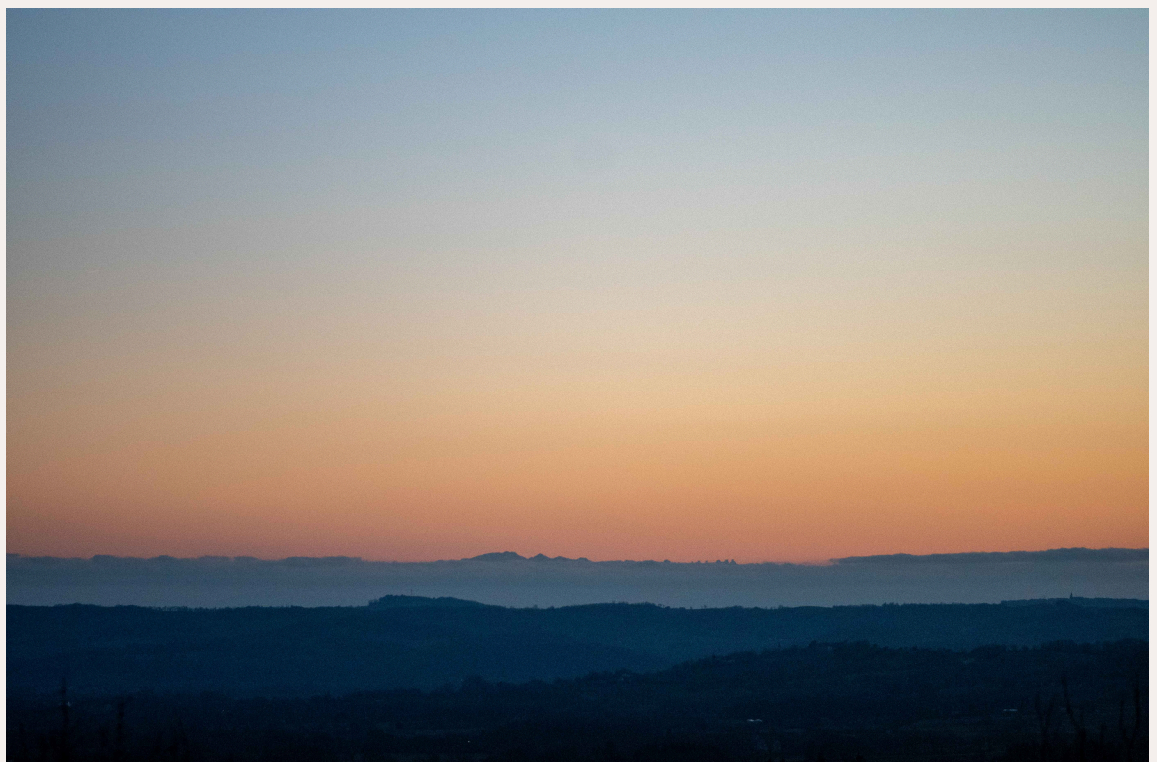
La rubrique libre

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

>>> Les œuvres d'art du mois



“Entre deux averses
Nectar délicieux
Ivresse de beauté”
Yorgger



“Des monts et merveilles #2” (hiver 2025) par Yorgger



Se lever l'esprit embrumé
Le corps tout rouillé
Lever les volets
Et voir se lever l'âme du monde
Et la mienne envolée
Dans cette intensité profonde
Mes petites émotions
Si denses
Voyez cela et dansez
Avec le monde

Paulin



Dessiné par Antoine M.



Pour le gem :

J'aime...

Etre accueilli dans un endroit safe
Chaleureux calme et respectueux

J'aime...

Proposer des activités entre adelphe
Sans jugement ou me sentir séparé.e d'elleux

J'aime...

Qu'on me laisse être le propre chef
De mon pouvoir d'agir bienheureux

J'aime...

Sortir de mon astronef
Retrouver le goût de l'autre précieux

J'aime...

Me sentir faisant partie du tout, bref
Le GEM est en endroit délicieux !

Paulin

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, Paulin, Marjorie, Cyril, Antoine M.

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

A bientôt!
Pour de nouvelles aventures.



Notre site internet :
<https://www.gem-les-extras-ordinaires.fr/>



Notre page Facebook :
<https://www.facebook.com/gemautismetarn>



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