



GRUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE
AUTISME DU TARN

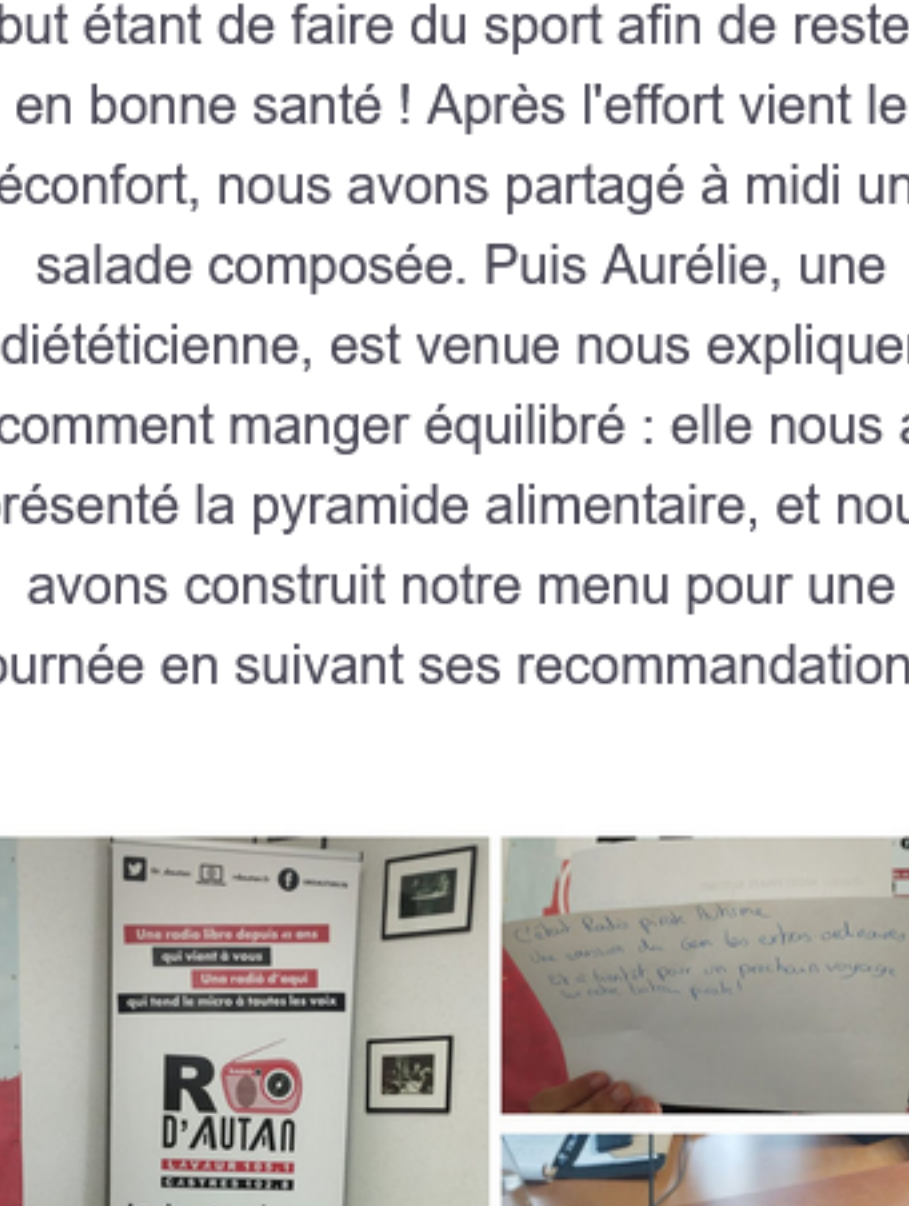
NEWSLETTER DU MOIS DE JUIN 2024



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

Notre jardin est au top pour le printemps! Valérie a planté des pommes de terres et des fraisières. Le jacuzzi reprend du service et il est prêt pour une nouvelle saison, prenez vos maillots ;)

Aperçu de la vie du GEM en Mai...



Journée santé

Le 7 Mai a eu lieu la journée santé au GEM ! Matéo a animé une séance de crossfit : il nous a fait découvrir plusieurs exercices différents permettant de travailler tous les muscles du corps. Le but étant de faire du sport afin de rester en bonne santé ! Après l'effort vient le réconfort, nous avons partagé à midi une salade composée. Puis Aurélie, une diététicienne, est venue nous expliquer comment manger équilibré : elle nous a présenté la pyramide alimentaire, et nous avons construit notre menu pour une journée en suivant ses recommandations.



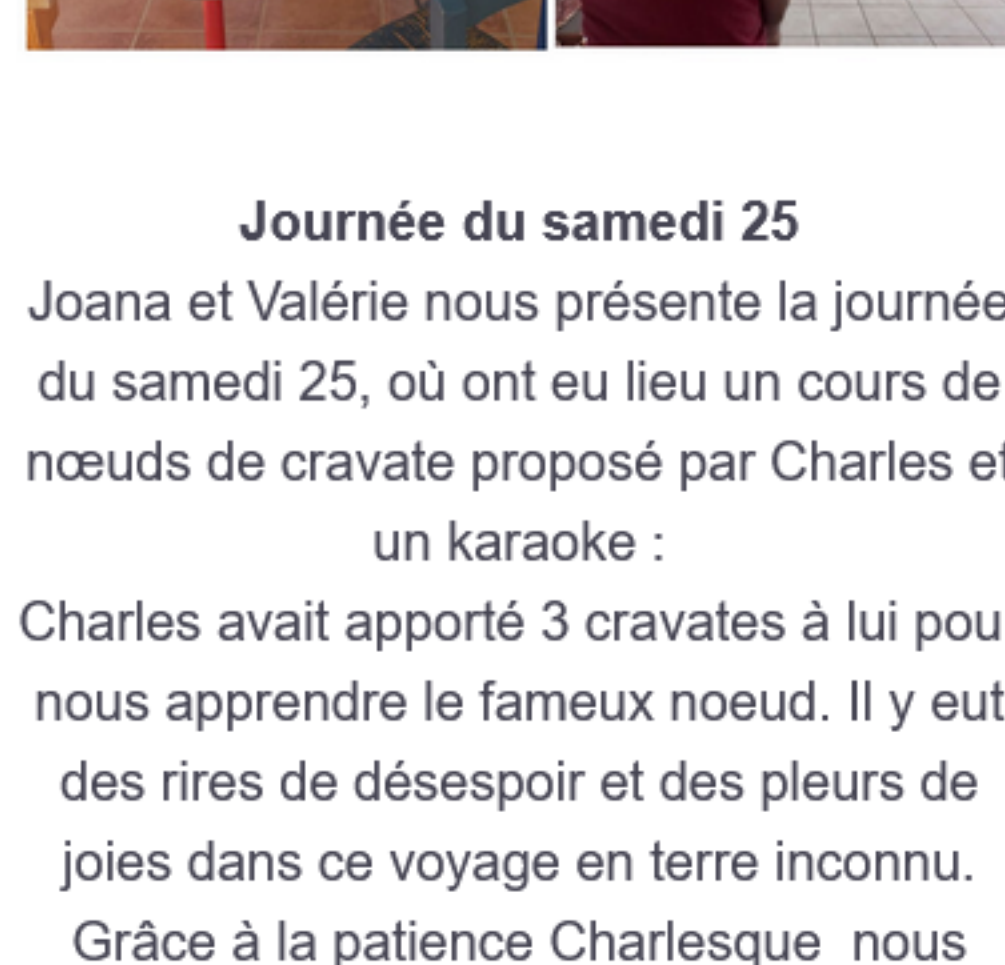
Journée médiévale

Notre GEM est retourné à l'époque du Moyen-Âge le temps d'une journée ! Nous avons cuisiné et dégusté un repas composé de plusieurs recettes qui étaient mangées à l'époque médiévale. Puis Miranda nous a fait une démonstration d'assiette chinoise, et nous nous sommes essayés.e.s au jonglage, tels les fous du roi. Nous avons pu profiter tout au long de la journée de musiques médiévales choisies par les adhérents, et des décors en carton qui avaient été construits au mois d'Avril. Ce fut une journée riche en apprentissage !



Projet radio

Le GEM a pour projet de passer à la radio ! C'est un projet mené par Charles, Alban, et Anaïs. Ils ont été dans les locaux afin d'enregistrer les jingles, qui permettent d'annoncer l'émission, de rappeler le sujet en cours dans l'émission, et de conclure l'émission. Anaïs explique que chacun a son micro, et que les enregistrements se font sans la musique : la radio s'occupe ensuite de faire les découpages et d'ajouter la musique.



Journée du samedi 25

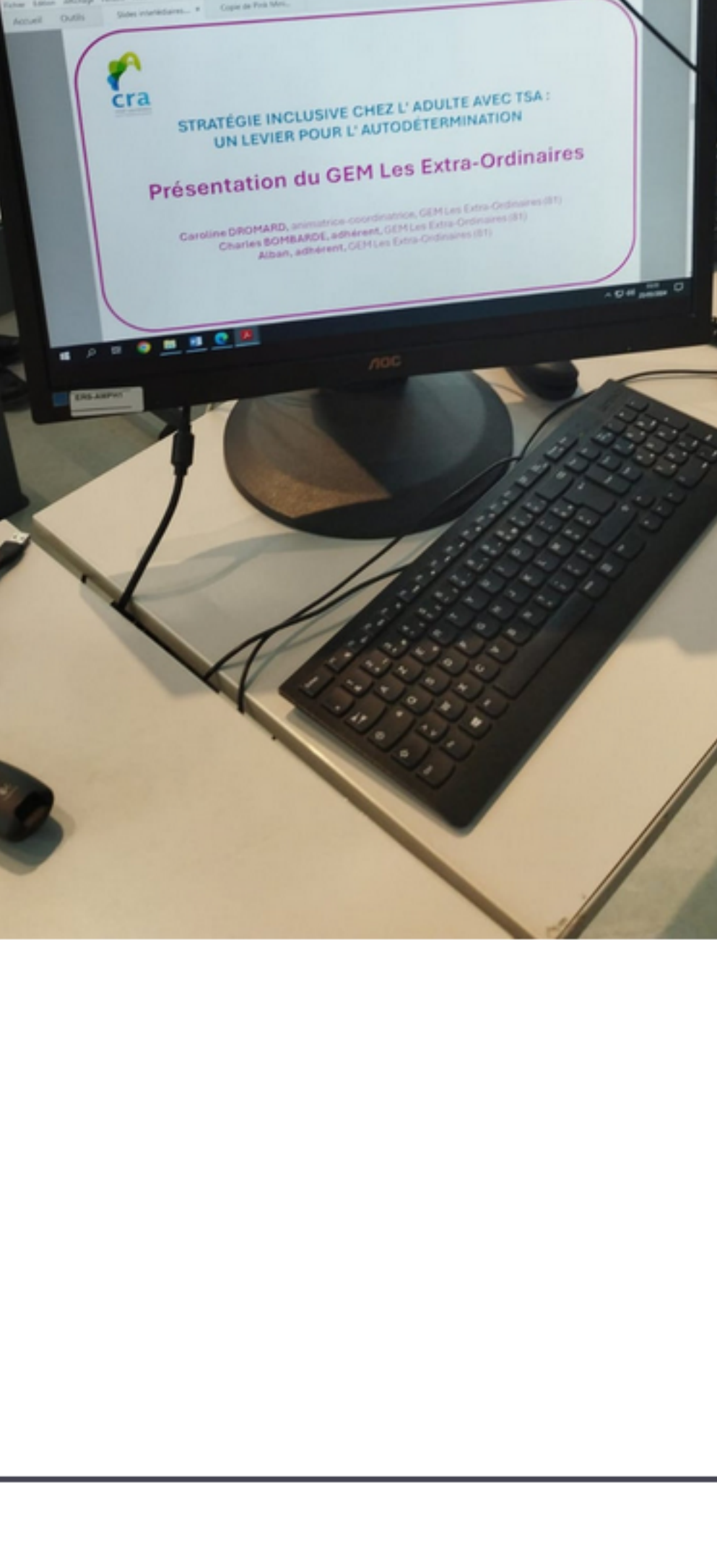
Joana et Valérie nous présente la journée du samedi 25, où ont eu lieu un cours de nœuds de cravate proposé par Charles et un karaoké :

Charles avait apporté 3 cravates à lui pour nous apprendre le fameux nœud. Il y eut des rires de désespoir et des pleurs de joies dans ce voyage en terre inconnu. Grâce à la patience Charlesque nous finîmes par réussir et trouver la cravate sympa comme accessoire à porter de temps en temps.

Après la pause repas, Caro qui nous prête micro et ampli, nous a installé de quoi karaoké. Presque sans relâche jusqu'à 17 h, tout le monde a chanté, exercice agréable, à refaire !

"Nœud de cravate ? Je ne porterai jamais de cravate, à quoi ça sert ?" Et simultanément, je me demande de ce partage avec mon grand-père qui a voulu m'apprendre à faire le nœud de cravate. Alors oui, ça m'intéresse ! Et je m'amuse beaucoup ! Il fait beau. Nous sommes sur la terrasse. Charles, le prof du nœud de cravate, trouve les mots pour me faire comprendre dans quel sens dansent les pointes pour finir bien droit à leur place. Il trouve les mots pour me faire mémoriser le nœud de cravate, et encore plus ! Il me donne envie d'acheter une cravate ! Pas trop serrée, c'est doux une cravate. Quand je la porterai, ça me rappellera de bons souvenirs. L'après-midi, nous dénouons nœud de cravate et cordes vocales pour chanter sur le karaoké ! Pour nous échauffer, nous chantons en anglais des textes hyper -speed! Mais il y en a pour tous les âges ! Et il y a de très belles voix au GEM!

Notre présence au CRA de Toulouse

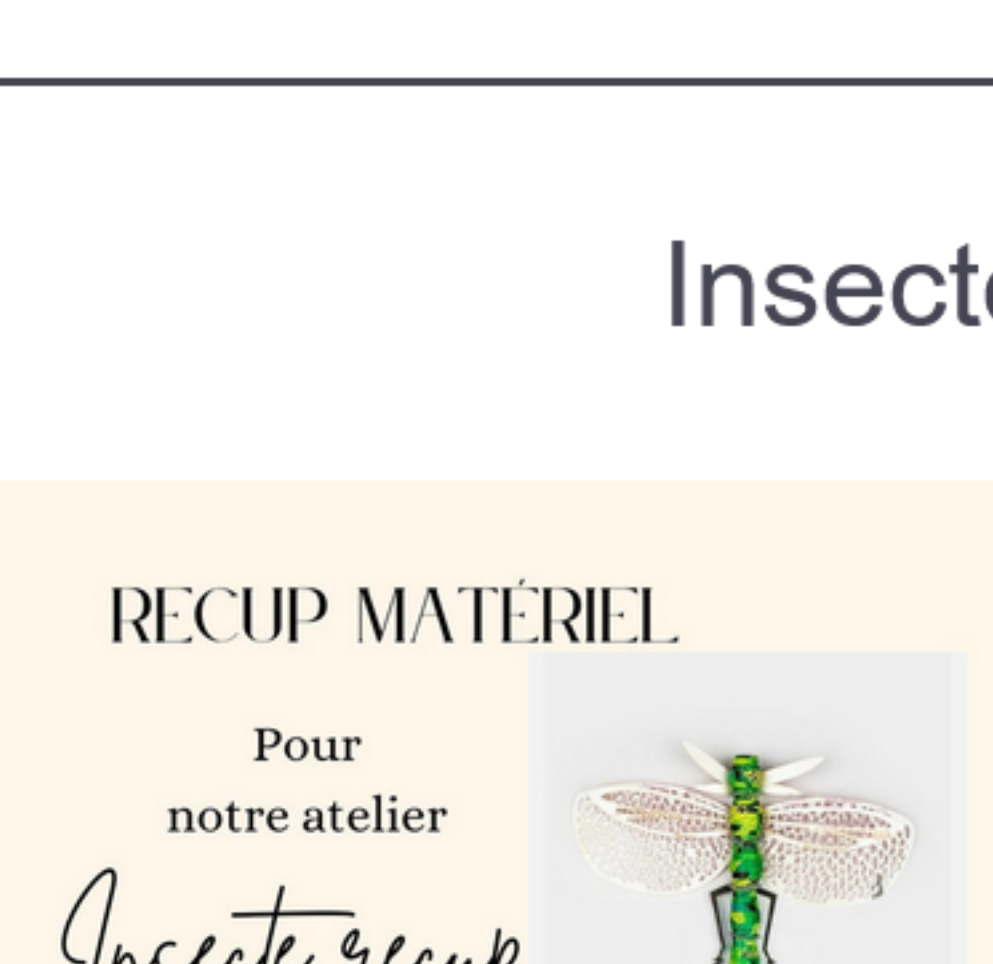


Nous avons été présents le jeudi 23 à une journée de l'autisme organisée par le CRA de Toulouse !

Charles, Alban et Caroline y ont été présents afin de présenter le GEM à toutes les personnes présentes lors de cette journée.

Charles y a expliqué que "le GEM s'adresse aux personnes autistes autonomes ou en questionnement" et qu'il permet de "rompre l'isolement, discuter et rencontrer des autistes, partager des moments ensemble." Avec Alban, ils ont expliqué que "les membres font fonctionner le GEM eux-mêmes en proposant des activités selon ses envies (cuisine, jardin, écriture, massages, sorties extérieures, voyages...) et en entretenant le local et le jardin." Ils ont également précisé ce que leur apporte le GEM : "une aide à la prise d'autonomie avec la gestion de l'emploi du temps, des émotions, de la prise de parole ; une aide à prendre confiance en soi et à s'accepter ; du plaisir à échanger avec d'autres personnes qui nous ressemblent."

Vitrine à dons



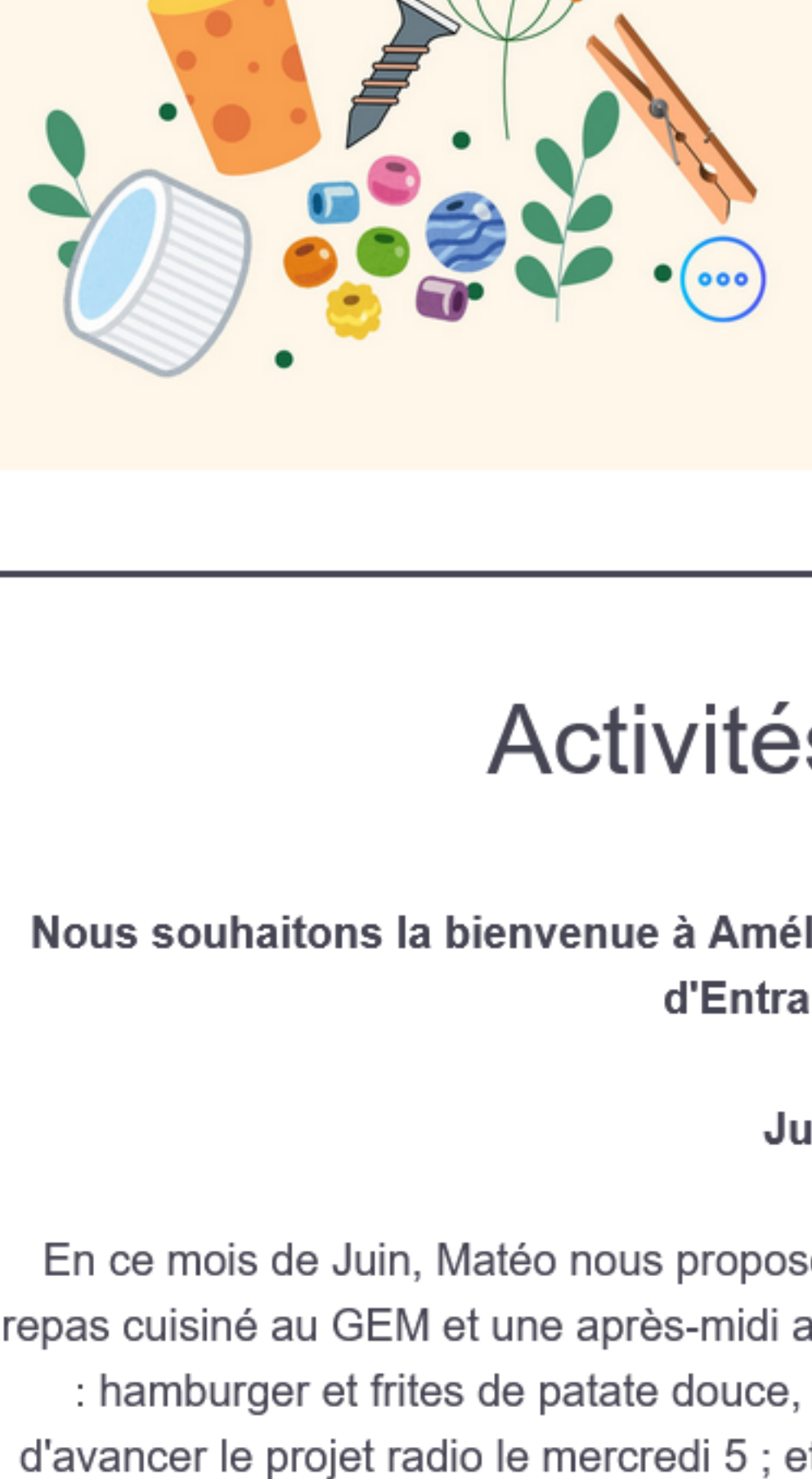
Dans l'idée de notre GEM écologique, nous avons installé une vitrine à don ! Elle se trouve dans la vitrine du meuble gris, au salon du GEM.

Cette vitrine a pour but de vous éviter de garder ou de jeter un objet dont vous ne vous servez pas et qui pourrait être utile à quelqu'un d'autre.

Voici le principe :

- Vous avez un (ou plusieurs) objet dont vous ne vous servez pas et qui pourrait servir à quelqu'un d'autre ? Alors vous pouvez l'amener et le déposer dans la vitrine à don !
- Un objet déposé vous plaît et vous pourriez vous en servir ? Alors vous pouvez le prendre !

Insectes récup'



Le mardi 18 Juin, nous fabriquerons des insectes à base de matériaux de récupération.

C'est une activité créative et écologique puisque nous n'utiliserons que des matériaux de récupération pour fabriquer ces petits animaux.

Si vous avez des petits objets qui peuvent servir, n'hésitez pas à les amener au GEM : tout est utilisable !

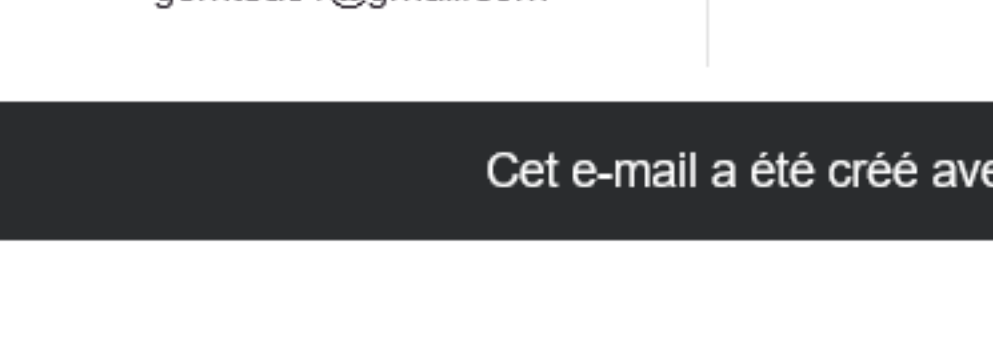
Activités à venir...

Nous souhaitons la bienvenue à Amélie, Isabelle, Elodie qui rejoignent le Groupe d'Entraide Mutuelle.

Juin 2024

En ce mois de Juin, Matéo nous propose de fêter son anniversaire le mardi 4 avec un repas cuisiné au GEM et une après-midi au bowling de Lavaur. Voici le menu qu'il a choisi : hamburger et frites de patate douce, puis gâteau au chocolat. Nous continuerons d'avancer le projet radio le mercredi 5 ; et le groupe du voyage à Sète fera une sortie en autonomie à Castres le samedi 8. Charles a également proposé de fêter son anniversaire au GEM le mardi 11, avec un repas cuisiné au GEM. Nous profiterons de cette journée pour faire des photos avec les adhérents qui le souhaitent, afin de mettre à jour les flyers présentant le GEM. Anaïs nous propose de fabriquer un arbre en carton les jeudi 13 et vendredi 21, avec l'aide de Caroline qui en a déjà fait. Charles nous propose aussi de faire une journée anglaise le vendredi 14, où nous découvrirons les habitudes anglaises en termes de repas et d'activités. Valérie propose de cuisiner le mardi 18 pour le repas après les habiletés sociales. Nous préparerons également notre journée Kho-lympiade, idée proposée par Miranda, les mardi 4 et jeudi 20. Nous vous l'avons présenté plus haut : nous fabriquerons des insectes à base de matériaux de récupération le mardi 18. Il y aura bien sûr le voyage à Sète du lundi 24 au jeudi 27 !

Et comme d'habitude, les séances d'équithérapie, l'atelier théâtre, la séance d'art-thérapie, la sortie à la ferme de Martine avec de nouveau un pique-nique, les habiletés sociales, les jeux avec les enfants de l'école de Couffoueux, et 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!