



GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE
AUTISME DU TARN

NEWSLETTER DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024



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

Aperçu de la vie du GEM en Août...



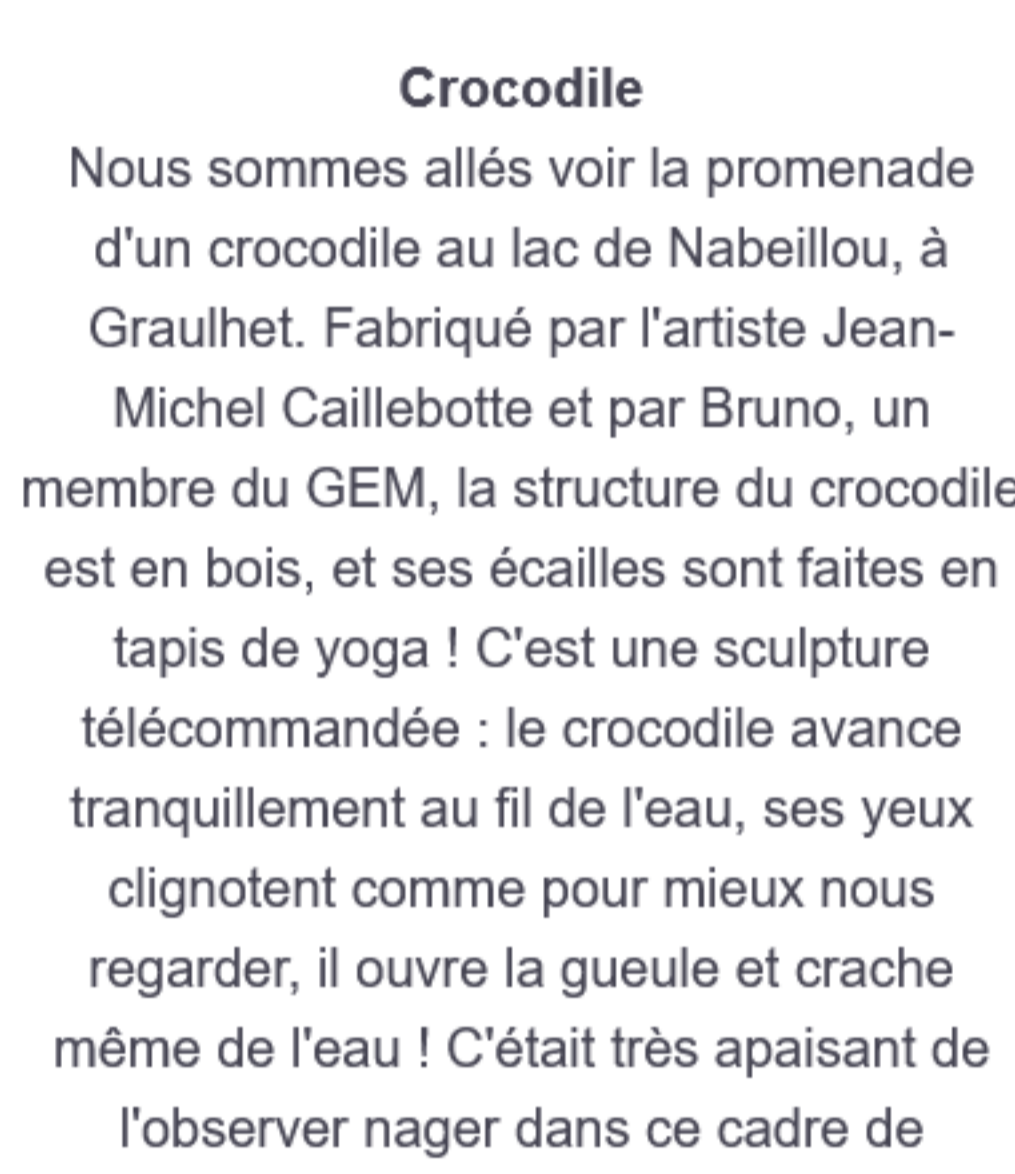
Tresses africaines

Valérie a proposé que l'on apprenne à faire des tresses africaines ! Un bon moyen de s'attacher les cheveux pour travailler au jardin ou faire des activités sans être embêté. C'est une technique qui n'est pas facile et nécessite de l'entraînement !



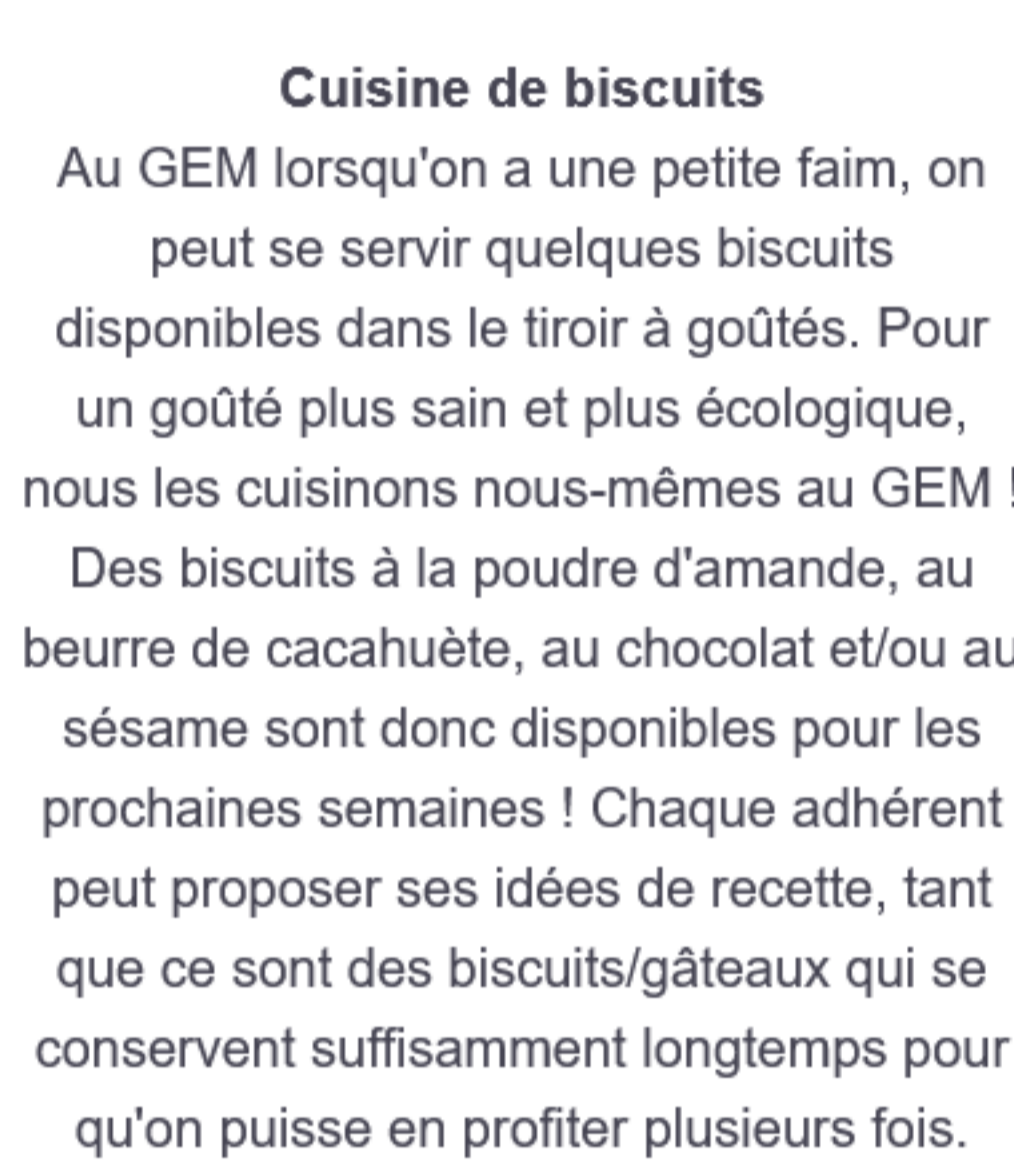
Arts créatifs

Au GEM, nous aimons beaucoup faire des arts créatifs ! Beaucoup de matériel est disponible, il y en a pour tous les goûts. Créations en carton ou en papier mâché, dessin, peinture, coloriage, quilling, fabrication de cartes d'anniversaire ou de petits animaux en matériel de récupération, origamis, écriture, fausse calligraphie... Chacun peut faire ce qu'il lui plaît, quand il lui plaît !



Crocodile

Nous sommes allés voir la promenade d'un crocodile au lac de Nabeillou, à Graulhet. Fabriqué par l'artiste Jean-Michel Caillebotte et par Bruno, un membre du GEM, la structure du crocodile est en bois, et ses écailles sont faites en tapis de yoga ! C'est une sculpture télécommandée : le crocodile avance tranquillement au fil de l'eau, ses yeux clignotent comme pour mieux nous regarder, il ouvre la gueule et crache même de l'eau ! C'était très apaisant de l'observer nager dans ce cadre de verdure. Merci à Bruno pour cette belle découverte, et bravo pour sa participation à cette belle œuvre d'art.

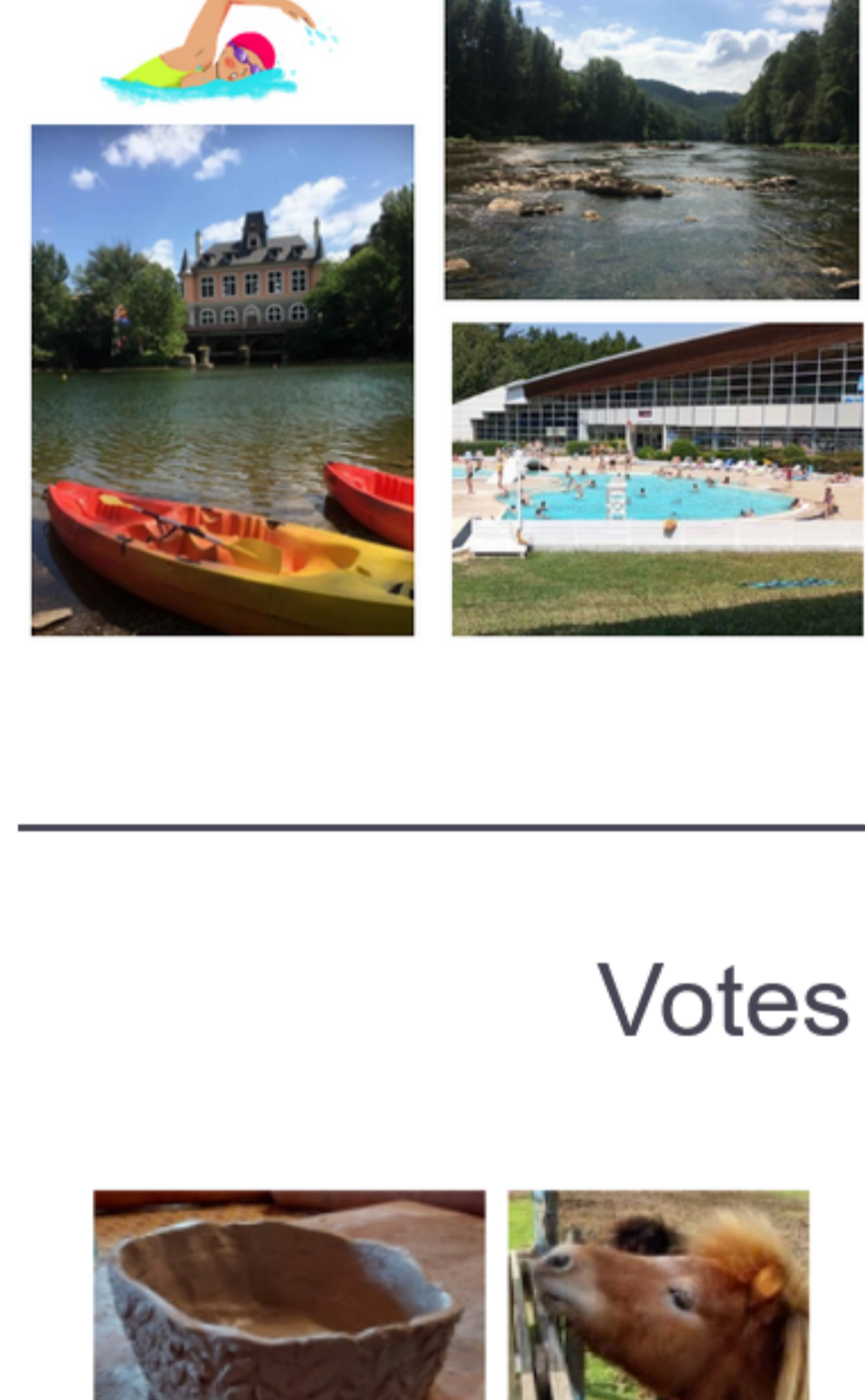


Cuisine de biscuits

Au GEM lorsqu'on a une petite faim, on peut se servir quelques biscuits disponibles dans le tiroir à goûtés. Pour un goûté plus sain et plus écologique, nous les cuisinons nous-mêmes au GEM ! Des biscuits à la poudre de cacahuète, au beurre de cacahuète, au chocolat et/ou au sésame sont donc disponibles pour les prochaines semaines ! Chaque adhérent peut proposer ses idées de recette, tant que ce sont des biscuits/gâteaux qui se conservent suffisamment longtemps pour qu'on puisse en profiter plusieurs fois. Il est aussi possible de cuisiner un goûté pour une journée précise si on le souhaite !

Pour ce mois d'Août, nous avons passé trois semaines en autonomie, sans aucune animatrices. Ce qui ne nous a pas empêché d'ouvrir le GEM pour profiter de plusieurs activités : arbre en carton, proposé par Cyril ; vie du GEM, où nous avons beaucoup discuté ; loisirs créatifs ; s'occuper du jardin, proposé par Valérie ; cuisine par Valérie ; et bien sûr des réunions des membres. Nous avons également fait plusieurs sorties sportives : balade à cheval, proposé par Miranda ; pique-nique en kayak et accrobranche, proposé par Valérie ; piscine à Castres avec promenade en péniche ; et piscine chez Charles. Nous avons pique-niqué au lac en allant découvrir le crocodile de Bruno. Nous avons aussi cuisiné avec Amandine, pour partager un repas avec madame Castello, représentante de l'APAJH, association gestionnaire de notre GEM ; et nous avons pu profiter des massages de Joana. Nous avons terminé ce mois d'Août avec la fabrication collective du trophée des Koh-Lympiades et la cuisine des biscuits !

Les JO du GEM



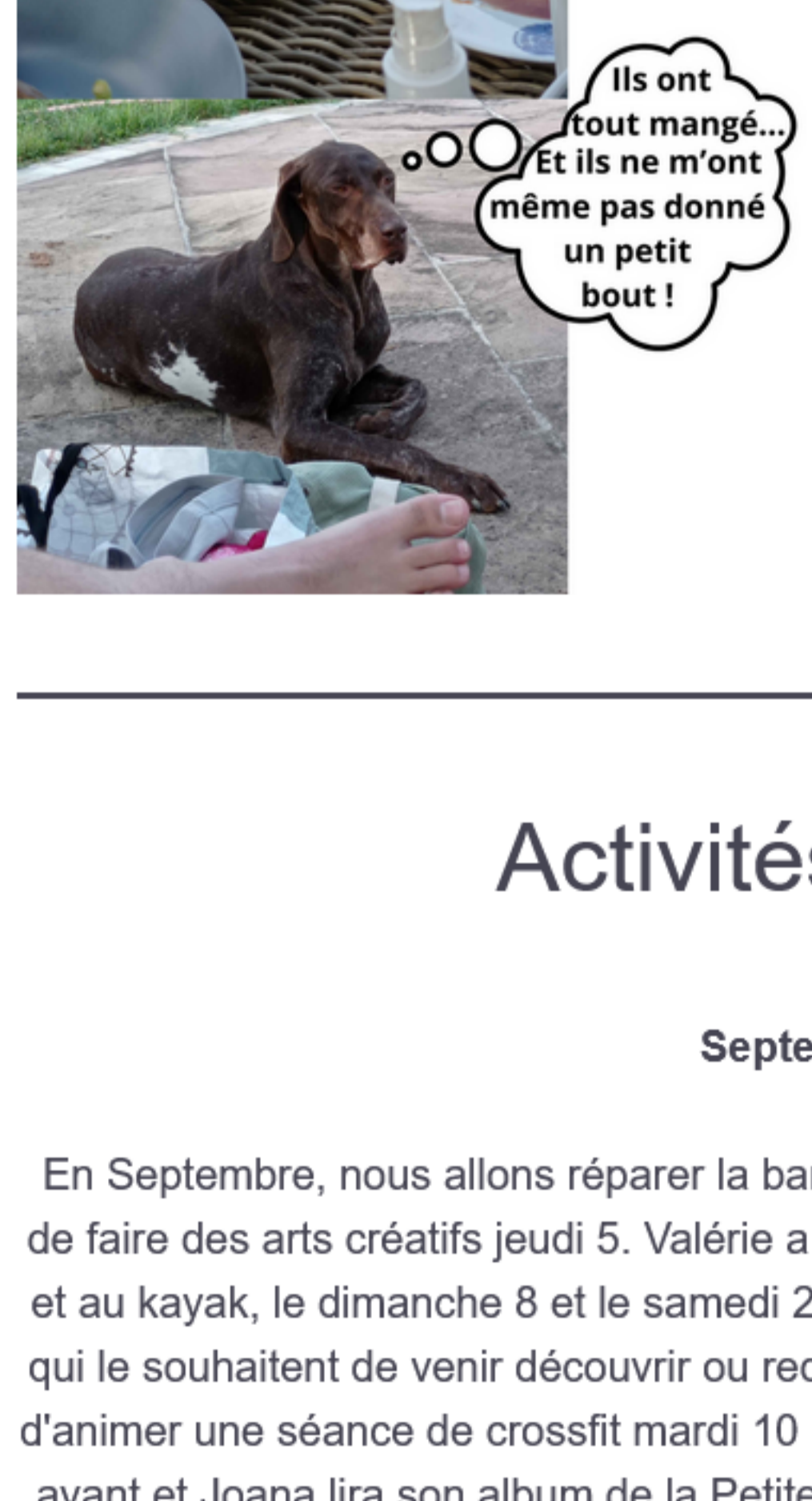
Qui a dit que les Jeux Olympiques n'auraient lieu qu'à Paris cette année ? Au GEM, nous avons eu un mois très sportif avec plusieurs disciplines ! Nous sommes commencé avec une matinée à cheval, à la ferme de la Grésigne, sortie proposée par Miranda. Nous avons préparé les chevaux, puis profité d'une belle balade à l'ombre de la forêt. Nous avons ensuite fait une journée d'accrobranche, proposée par Valérie, où nous avons pu essayer différents niveaux de parcours, tester des nouvelles épreuves et passer au-dessus de nos peurs. Nous nous sommes aussi transformés en oiseau, le temps de glisser le long d'une longue et haute tyrolienne. Nous sommes allés faire du kayak, pour profiter d'une promenade sportive au fil de petits rapides. Nous avons eu l'occasion de croiser de grandes carpes et de beaux oiseaux. Et nous sommes aussi retournés à la piscine de l'Archipel, pour profiter de l'extérieur avec un grand toboggan aquatique et une piscine avec un courant (difficilement) de nager !

Votes au GEM



Certaines activités du GEM ont lieu chaque mois (en-dehors des vacances d'été). Elles peuvent se faire dans la maison du GEM ou en extérieur, avec un intervenant extérieur ou non. L'année dernière, nous avions l'art-thérapie, l'équithérapie, les groupes de paroles, la ferme de Martine, le théâtre, le groupe d'habiletés sociales, les jeux à l'école de Couffouleux et les massages de Joana. Chaque adhérent peut proposer ses idées : une feuille a été affichée sur le tableau de l'entrée du GEM afin d'y noter nos propositions. Il peut y avoir des nouvelles idées d'activités, et celles de l'année dernière. Et chaque année en Septembre, tous les adhérents du GEM votent pour les activités qu'ils veulent faire ! Cette année, le vote aura lieu mardi 3 Septembre pendant la réunion des membres. Chaque adhérent pourra voter pour maximum 5 activités ! Les adhérents qui ne peuvent pas être présents ce jour-là auront jusqu'au lundi 9 Septembre pour dire aux coordinatrices du GEM leurs votes, afin qu'ils soient pris en compte. Et mardi 10 Septembre pendant la réunion des membres, nous concluons les votes ! C'est ensuite le bureau qui décidera des activités que l'on peut faire, selon les votes des adhérents et le budget du GEM.

Rubrique humour



Ce mois-ci, nous avons eu la chance de rencontrer le Moustique de Charles, lorsque nous sommes allés à sa piscine pour profiter de la fraîcheur de l'eau ! Un Moustique poilu avec seulement quatre pattes qui nous a bien fait rire lorsque le dîné a été servi. La rubrique humour devient une "rubrique libre" : chaque mois le thème peut changer, selon les propositions des adhérents ! Humour, expression, anecdote, partage d'intérêt spécifique... Chacun peut proposer ses idées !

Activités à venir...

Septembre 2024

En Septembre, nous allons réparer la barrière en bois du GEM mardi 3. Nuage propose de faire des arts créatifs jeudi 5. Valérie a proposé que nous retournions à l'accrobranche et au kayak, le dimanche 8 et le samedi 21, pour permettre à tous les adhérents du GEM qui le souhaitent de venir découvrir ou redécouvrir ces activités sportives. Matéo propose d'animer une séance de crossfit mardi 10 le matin, nous cuisinerons le repas de midi juste avant et Joana lira son album de la Petite sorcière ce jour-là l'après-midi. Bruno propose de continuer le mobilier en carton mercredi 11 et nous ferons aussi des loisirs créatifs cette journée. Vendredi 13, nous cuisinerons le pique-nique pour les Koh-Lympiades, qui aura lieu toute la journée du samedi 14 avec le GEM de Tarbes ! Le projet radio de Charles, Nuage et Alban continue : trois après-midi sont prévues pour avancer et enregistrer leur deuxième émission ! Nous aurons également la visite de plusieurs personnes venant découvrir le GEM pour la première fois. Et les réunions des membres continuent chaque mardi après-midi ! Deux de ces réunions seront réservées aux votes des prochaines activités régulières. Il est important que chaque membre s'investisse pour faire vivre le GEM !



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