

L'ASSOCIATION

t21somie
GIRONDE

PAROLES



LA VIE ASSOCIATIVE

Trisomie 21 Gironde adhère à

t21somie
NOUVELLE
AQUITAINE

t21somie
FRANCE

Décembre 2025



Sommaire

| | |
|--|---------|
| Edito | Page 2 |
| Billet d'humeur | Page 3 |
| Calendrier associatif 2025 | Page 3 |
| L'association aujourd'hui | Page 4 |
| Atelier Remue Méninges | Page 6 |
| Groupe Fratrie | Page 6 |
| Ici c'est chez moi | Page 7 |
| Aide à la Vie Partagé | Page 7 |
| L'entrée en 6 ^{ème} ... une nouvelle aventure ! | Page 8 |
| Viens me voir travailler ! | Page 9 |
| Habileté Sociales | Page 10 |
| Avancée en Âge | Page 11 |
| Cheerleading adapté | Page 12 |
| Concert Rotary | Page 13 |
| Kiwanis - Sortie Kid Parc | Page 13 |
| Balade Party | Page 14 |

Edito

Offrir à son enfant la possibilité de grandir et s'épanouir au milieu des autres reste encore aujourd'hui un défi pour la plupart des parents d'enfants avec trisomie.

Ce parcours en milieu «ordinaire» nécessite beaucoup de persévérance et de détermination, mais aussi quelques compétences pour les parents qui souhaitent prendre leur place dans la coopération avec les acteurs de terrain.



Dans ce contexte où le besoin de soutien aux familles reste fort, notre présence "collective" est essentielle dans la construction des parcours individuels.

Les actions d'information, le partage d'expérience, les groupes de réflexion mais aussi les journées festives sont autant d'occasions de créer du lien, de favoriser l'autonomie et de valoriser les compétences de chacun.

Ces rencontres nous rappellent que l'inclusion ne se décrète pas : elle se construit jour après jour en créant les conditions de la coopération.

La mobilisation des bénévoles et la diversité de nos actions illustrent une dynamique associative toujours vivante mais dont le fonctionnement reste fragile.

La prise d'autonomie des enfants, adolescents et adultes nécessite de construire de nouvelles réponses.

Cette énergie collective doit aujourd'hui être relayée au niveau des familles d'enfants pour les projets à venir.

Les innovations que nous portons sont un défi qui suppose la mobilisation de tous.

Que chacun - parents, bénévoles, professionnels, partenaires - soit chaleureusement remercié.

C'est grâce à cette alliance de volontés que nous pourrons avancer, agir et offrir à chaque personne avec trisomie la possibilité de s'épanouir pleinement.

**Sylvie Devé, Parent
Présidente Trisomie 21 Gironde**



Billet d'humeur !

L'alerte n'a jamais été aussi grande sur le recul de la scolarisation inclusive pour les enfants et jeunes comme les nôtres.

Le 9 octobre dernier un webinaire a eu lieu avec Trisomie 21 France pour alerter plus globalement sur le recul de la loi de 2005.

A ce webinaire nous étions quatre parents d'enfants de Gironde... Seulement quatre.

L'association c'est nous, des parents, qui organisons des rencontres thématiques, des temps de partage entre parents, fratrie... et des moments festifs, pour aider les familles dans leur parcours.

C'est aussi des réunions pour veiller au respect des projets des parents par le Centre Ressources Régional (CRR) et des groupes de travail pour répondre à de nouveaux besoins.

Ce sont des parents qui ont créé l'association en 1991 et le CRR il y a 12 ans.

Sans ces parents nous ne pourrions pas bénéficier de l'accompagnement des services tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Nous sommes étonnées qu'un si grand nombre de familles accompagnées, ne soient pas plus présentes dans l'association.

Les parents des adultes d'aujourd'hui portent l'association à bout de bras depuis longtemps et si l'on veut que l'asso et le CRR perdurent, il faut que de nouveaux parents s'investissent.

Le risque à terme est de ne plus avoir la main sur le projet de nos enfants et jeunes.

Sans l'implication des parents au niveau de l'association les décisions risquent d'être prises uniquement par des professionnels.

Il est donc primordial que les parents s'engagent dans l'association.

Nous avons besoin de vous tous, que vos enfants aient 2 ans, 15 ans ou plus, pour faire vivre l'association, et que les projets de demain répondent toujours aux choix des familles et des personnes.

D'un peu de votre temps à tous pour construire ensemble.

N'hésitez pas à nous contacter sur le mail de l'association.

Aurélie Guérin - Alexia Cornier - Eve Allier
Parents



Calendrier associatif 2026

| | |
|---------------------------------|---|
| Spectacle/Galette | Dimanche 25 janvier |
| Journée mondiale de la Trisomie | Dimanche 22 mars |
| Tai-chi | Samedis 24 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril, 23 mai, 6 juin |
| Remue Méninges | Samedis 10 janvier, 7 février, 7 mars, 18 avril, 20 juin, 4 juillet |
| Soirées des parents | Vendredis : 30 janvier, |
| Groupe Fratrie | Samedis 28 février, 28 mars, 30 mai |
| Rencontres thématiques | Relations, communication, émotions Parler de la Trisomie à son enfant Mesures de protection Vivre chez soi Avancée en âge : Parcours Santé, Coordination du quotidien |
| Formation | Connaissance de la Trisomie 12, 13 et 14 mars |

L'ASSOCIATION AUJOURD'HUI



Une évolution sociétale, un engagement associatif qui bouge... .

Avant les années 2000, les personnes en situation de handicap étaient orientées vers les structures spécialisées, où des professionnels les prenaient en charge. L'idée même d'une intégration, dans une école ordinaire n'était pas envisagée.

Cependant, en Gironde, un groupe de familles ayant un enfant porteur de trisomie 21 a décidé de lutter pour une intégration scolaire. Leur action a été un véritable tournant, un acte militant pour l'inclusion de leurs enfants dans un cadre de vie ordinaire.

Ces familles ont créé le GEIST 21 Gironde, une structure associative, pour promouvoir et défendre ce droit à l'intégration, ainsi que des services médico-sociaux pour accompagner les enfants.

Aujourd'hui, la société reconnaît et soutient cette démarche inclusive.

La transition vers un secteur médico-social plus ouvert est bien amorcée. L'association a évolué et les parents, autrefois militants, sont devenus porteurs de leurs valeurs. Leur rôle a changé, et leur implication dans l'organisation associative est désormais plus orientée vers l'accompagnement et le soutien plutôt que vers la revendication. Le temps qu'ils investissent est désormais plus ciblé.

L'enjeu n'est pas de reproduire ce qui a été porté ou mis en place. La société, les politiques publiques ont évoluées et demandent que nous les bénévoles nous adaptons aux nouvelles situations.

Enfin, un aspect essentiel de cette évolution réside dans la participation active des personnes en situation de handicap au sein de l'association.

Il est crucial de les impliquer davantage, de leur offrir les moyens nécessaires pour garantir leur participation. C'est un champ dans lequel il faut investir pour que notre action soit véritablement réussie.

Philippe Clément - parent

Participation des familles et des personnes avec trisomie : Une gouvernance partagée.

Le triple partenariat Personnes - familles - professionnels est un des socles du projet associatif de Trisomie 21 Gironde et également de celui de Trisomie 21 Nouvelle Aquitaine qui gère les services du Centre Ressources Régional CRR. Les familles peuvent intervenir à la gouvernance du CRR au niveau du COPIL de la Gironde.

Ce COPIL permet de réfléchir avec les professionnels des services au fonctionnement du

CRR.

Les adultes et les familles peuvent également participer à des groupes de travail qui servent à réfléchir à des solutions innovantes ou des améliorations dans l'accompagnement des personnes avec trisomie.

La participation de tous est essentielle. Elle seule peut garantir la prise en compte de nos attentes en terme d'accompagnement.

Michel Larrechea - Parent

Accès à l'emploi

- « Viens me voir travailler»
- Plan de transformation des Esat
- Accompagnement à l'Insertion Professionnelle
- Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées

Vie sociale

- Habilétés sociales
- Habitat c'est ici chez moi
- Projet participation des personnes
- Activités collectives

Projet Avancée en âge

- Plateforme 24/24
- Santé/prévention
- Coordination

Projet Régional

- « Scolarité »

Projet

- Révision du processus d'accompagnement

Santé

- Habituuation aux soins

Les Groupes de Travail en cours



L'engagement associatif peut prendre plusieurs formes

La vie d'une association repose sur la participation active de chacun.

Pour ma part, après quelques années comme administrateur, je suis aujourd'hui membre du COPIL Gironde, instance dont la mission est de piloter au niveau départemental les projets adoptés par le Conseil d'administration régional.

De plus, je participe à un certain nombre de groupes de travail. Ils rassemblent des parents et des professionnels afin de penser et structurer de nouveaux projets et actions de l'association, en fonction des besoins identifiés.

A titre d'exemple, citons les groupes de travail sur « Avancée en âge », « Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées », ou encore « Habitat – c'est ici chez moi ». Mais il y en a bien d'autres...

Dans ces espaces collaboratifs, chaque membre apporte ses compétences, son vécu et sa créativité, pour d'enrichissants échanges d'idées.

Cet engagement offre aussi l'opportunité de développer des compétences en gestion de projet, animation d'équipe et plaidoyer, tout en créant du lien social et en renforçant le sentiment d'utilité collective.

Alors n'hésitez pas à nous rejoindre, en fonction de votre appétence et de l'énergie dont vous pouvez faire bénéficier notre association. Ses responsables sont à votre disposition pour vous informer sur les groupes de travail existants.

Eric Vielotte - parent

Et le bénévolat aussi ...

Durant toute l'année, des bénévoles travaillent "dans l'ombre" pour faire vivre les activités de l'association en mettant à disposition leur temps et leurs compétences.

Qui sont ces bénévoles ?

- des parents, des amis,

- des frères, des sœurs,
- des professionnels,
- mais aussi des adultes avec trisomie.

Chacun apporte sa contribution et son énergie dans l'organisation et la mise en œuvre de nos actions

- moments festifs qui réunissent les familles et les proches (Journée mondiale de la Trisomie, Galette/Spectacle, Goûter de Noël ...)
- rencontres thématiques pour soutenir la montée en compétence et la place des parents
- groupes partage d'expérience entre Parents ou Fratries
- ateliers pour les adultes avec trisomie (Remue Méninges, Sophrologie, Percussions)
- sorties loisirs (en famille pour les plus jeunes et en autonomie pour les plus grands)
- sensibilisation du grand public (Évènements partenaires) et représentation dans les instances départementales.
- rédaction du journal Paroles.

Toutes les bonnes volontés sont bienvenues pour renforcer l'équipe des bénévoles.

Dominique Laric - parent



Atelier Remue Méninges

Un samedi matin par mois, une activité de stimulation intellectuelle en groupe est proposée par l'association Trisomie 21 Gironde dans le cadre de la prévention de l'avancée en âge.

Une douzaine de participants, bénéficiant de cet atelier animé par deux orthophonistes bénévoles. Le groupe est hétérogène, mais les exercices choisis permettent à chacun d'évoluer à son rythme.



« Je viens à Remue Méninges pour travailler la mémoire et le langage.

C'est super bien. On fait des petits exercices avec une balle qu'on lance dans un panier, des objets à toucher et trouver et aussi des quizz.

Le but est là car si on a pas le même langage que les gens du milieu ordinaire c'est compliqué. On fait ça en groupe avec Catherine et Annie. Depuis qu'on a créé ce groupe il y a des mots qui sortent, on a plus de langage. Pour ce projet Catherine et Annie sont géniales, elles nous encouragent beaucoup ! »

Edouard Clément

« J'aime bien faire le Remue Méninges, car j'aime bien partager et rencontrer d'autres personnes, on fait des exercices pour le langage et la mémoire. Ça me plaît d'écouter les petites histoires où on sort les personnages depuis un chapeau. J'aime aussi inventer des récits sur des images découpées dans un journal.



J'aime bien faire des formes que j'imagine avec de la pâte à modeler et aussi le memory. »

Mathilde Léglise

Groupe Fratrie



Ma fille Jade, 9 ans 1/2 participe depuis trois ans au groupe " Fratrie" de Trisomie 21 Gironde coanimé par une psychologue et des adultes frère ou soeur. Ce groupe offre aux fratries un espace bienveillant pour échanger, partager ses émotions et un espace de compréhension.

Pour Jade, c'est un moment important où elle peut parler librement de son vécu et trouver du soutien auprès d'autres enfants qui connaissent la même réalité.

Cela m'a semblé une évidence de l'intégrer à ce groupe car Jade partage absolument tous les moments de la vie quotidienne de sa soeur jumelle Clara.

En effet, elles sont scolarisées dans la même classe, participent au même cours de solfège de musique et suivent aussi le même cours d'athlétisme.

Bref cette année elles font quasiment tout ensemble.

Elles ont chacune leurs copines mais cela fait quand même beaucoup de temps commun entre le temps scolaire et la maison.

Mélanie Carpentier parent



« Ça m'aide à mieux parler à Clara. Entendre les autres enfants qui racontent leurs erreurs avec leur frère ou sœur m'évite de les refaire. Le groupe me permet de mieux fonctionner avec Clara. »

Jade

Lucie a 25 ans et a exprimé en 2024 le souhait d'avoir un appartement mais.... pour plus tard. Elle avait pu voir le logement de certains de ses amis avec trisomie et de son frère étudiant à Angers.

Pour anticiper son vœux, nous avons déposé une demande de logement social en mai 2024, connaissant les délais de 1 à 5 ans en Gironde. La surprise est tombée en été et Lucie a pu avoir un logement dès septembre. Ça l'a motivée.

Aujourd'hui, Lucie reste des journées dans son appartement et y a déjà passé quelques nuits. Elle a pu inviter une de ses amies un après midi chez elle.

Son projet c'est être à terme le plus autonome possible dans son logement. Il faut que la transition du foyer familial à son logement se passe le mieux possible, sans précipitation.

Michel Larrechea - parent



« Je suis bien là dans mon appartement. Je suis prête à habiter plus tard à mon appartement. Je dois apprendre la cuisine, le ménage et la vaisselle, à faire les courses pour les repas, Mes parents et Charlotte du Pôle Vie Sociale m'aident. Une dame Auxiliaire de vie m'aide aussi. J'aime mon appartement. Il est joli. C'est mon rêve »

Lucie Larrechea

Aide à la Vie Partagée

« Depuis février 2025, un projet d'Aide à la Vie Partagée (AVP) est déployé sur Pessac par Trisomie 21 Nouvelle Aquitaine. Il concerne quatre adultes habitant dans la même résidence du quartier de l'Artigou, avec un cofinancement du Département de la Gironde et de la CNSA.



Cette aide permet de soutenir les projets collectifs des habitants avec la présence d'une animatrice qui coordonne le dispositif.

Le bailleur Aquitanis met à disposition une salle de réunion pour les bénéficiaires de l'AVP.

Une fois par mois, le groupe se réunit pour élaborer le planning des activités à venir. Celles-ci sont variées : spectacles, repas partagés, animations culturelles, évènements sportifs.

L'objectif principal est de lutter contre l'isolement et de favoriser les liens sociaux, au travers du « vivre ensemble », tout en permettant aux habitants de participer à la vie du quartier, de la commune...

Depuis le lancement du projet, nous remarquons une progression concernant l'autonomie et la prise d'initiatives. En effet, les adultes sont de plus en plus impliqués dans le projet et sont force de proposition lors des différentes réunions qu'ils animent »

Lauryne Rojo - Animatrice AVP



« J'adore toutes les sorties ... Ça me fait plaisir les repas partagés avec Lauryne et les autres. J'aime sortir de chez moi voir des spectacles, aller au bowling ou faire du karaoké et aussi se balader pour les fêtes à Pessac ou Bordeaux.

J'ai plein d'autres idées géniales pour le planning : faire une plancha chez moi et une pétanque en bas de ma résidence. »

Nicolas Daniel

L'entrée en 6ème... une nouvelle aventure !

L'année de CM2 avait été consacrée à préparer ce grand moment : l'entrée au collège. Tout le monde s'était mobilisé - enseignants, psychologue, AESH, psychomotricienne, Centre Ressources, et bien sûr nous, les parents.

Objectif : que Simon aborde cette étape clé avec toutes les cartes en main. On a travaillé la posture d'élève, le respect des règles, l'autonomie, les codes sociaux... Et de l'avis général : Simon était prêt ! Cette entrée en 6^e, ça allait être un jeu d'enfant T21 !



Septembre 2016



Septembre 2025

Effectivement, la rentrée s'est déroulée à merveille. Simon était impatient, il demandait chaque jour : «C'est quand la rentrée ?» Le jour J, il est parti main dans la main avec son professeur principal, tout sourire.

Son père et moi sommes restés là, un peu dépités qu'il s'en aille sans un regard pour ses pauvres parents, mais tellement rassurés de le voir si confiant et si bien accueilli. Les premières semaines, tout semble parfait. Simon aime aller au collège, il raconte ses journées avec enthousiasme.

Mais... avant la fin du premier mois, les premiers couacs apparaissent. Simon teste les limites, teste l'autorité. Le collège, c'est un univers immense : beaucoup plus d'élèves, beaucoup plus d'espaces, beaucoup plus de liberté... et pour un enfant comme Simon, qui a besoin d'un cadre clair et rassurant, c'est parfois déstabilisant. Très vite, les bêtises s'enchaînent, les provocations aussi.

Heureusement, les adultes se mobilisent à nouveau : tous unis pour remettre Simon sur les rails.

Il faut le dire : Simon, comme beaucoup d'enfants avec trisomie 21, a un vrai sens de la justice - il

veut faire appliquer les règles aux autres, mais peine parfois à les respecter lui-même ! Et derrière cette rébellion, il y a surtout un enfant perdu, qui n'a plus ses repères et cherche à retrouver son équilibre dans ce nouvel environnement.



Nous savons, avec l'expérience, que les actions mises en place porteront bientôt leurs fruits. Mais que les journées sont longues... et que les notifications de Pronote peuvent user les plus courageux des parents ! □

Heureusement, le partage avec d'autres familles de l'association nous aide à relativiser. On repense aux angoisses de la maternelle, puis du primaire, et on sourit : on s'en est sorti, il a réussi !

Alors oui, le collège, c'est une nouvelle montagne, mais on ne grimpe jamais seuls. Autour de Simon, il y a une équipe, des professionnels, et surtout une grande confiance : en lui, et en nous.

Dans quelques années, on rira de ces débuts un peu mouvementés... quand viendra le temps de l'orientation professionnelle.

Mais, chaque chose en son temps !

Nos enfants sont bien plus forts que les autres : ils franchissent des obstacles que beaucoup n'imaginent même pas.

Et à chaque étape, ils nous montrent le chemin.

Eve Allier
parent





Mathilda, ma fille de 14 ans et moi, avons participé à la 1ère rencontre "Viens me voir travailler" au magasin Primark à Bordeaux Lac.

Ces rencontres permettent aux parents et aux ados / jeunes d'aller voir des adultes avec trisomie sur leur lieu de travail pour échanger avec eux et leurs employeurs.

Les objectifs de ces moments d'échanges sont de montrer que "travailler c'est possible", se projeter dans un avenir professionnel (pour le jeune comme pour le parent), appréhender les attendus des entreprises et aussi de passer un temps privilégié avec des accompagnateurs du Centre Ressources.

Lors de notre visite, nous avons pu rencontrer Thomas, vendeur polyvalent au magasin Primark. Cette rencontre s'est déroulée en 3 temps :

- En magasin, Thomas nous a expliqué ses missions, ses horaires, ce qu'il aime dans son

"Je travaille chez Primark en CDI, 15h par semaine. Je range les vêtements par couleur et par taille, S, M, L, XL. Je suis dans la zone 8, pull femme. Je range aussi le matériel, le chariot, les cintres, les cartons déchets."



travail et nous avons pu lui poser des questions.

- Ensuite dans une salle de réunion, Marion, la responsable des Ressources Humaines du magasin, nous a présenté l'entreprise, sa politique d'emploi en matière de personnes en situation de handicap et surtout ce qui est mis en place pour accueillir Thomas et adapter ses missions.
- Pour terminer, nous avons fait un tour de table pour échanger à chaud sur cette rencontre.

Mathilda est actuellement en 3ème, nous sommes donc en pleine réflexion sur son orientation et sa professionnalisation, cette visite est donc tombée à point nommé, cela nous a permis de nous projeter et de voir que travailler c'est possible !

Alexia Cornier - parent



"J'ai aimé voir Thomas travailler, je lui ai posé des questions, je lui ai demandé si il mange et parle avec ses collègues. J'adore son travail."

Mathilda Cornier

"Je me sens bien avec mes collègues, la RH et le directeur."

"J'ai présenté mes 2 livres au travail. Je participe aussi à des dédicaces et des témoignages."



"J'ai un appartement. Je suis autonome. Je prends les transports en commun et je fais du tir à l'arc le samedi matin."

Thomas Denieul

Habillement sociales

Les habiletés sociales sont un vaste sujet. Et je préfère, d'ailleurs, le terme de Compétences Psycho-Sociales (CPS), car il englobe davantage de compétences essentielles et qu'il est utilisé dans l'enseignement, dans le domaine du travail et encore de la santé. Le terme de CPS est inclusif, c'est-à-dire que tous les êtres humains sont concernés, quelque soit l'âge.

En d'autres termes ces compétences nous sont utiles pour fonctionner dans notre quotidien, que ce soit pour attendre, rester assis en classe, jouer seul ou avec les autres, gérer la solitude dans son appartement, demander de l'aide, résoudre un problème telle qu'une panne de réveil, réconforter un collègue, accepter une critique, gérer son anxiété, défendre ses intérêts, entretenir une relation amicale ou amoureuse etc.

Les CPS sont déterminées par différents facteurs : individuels (neurodéveloppement, compétences langagières), sociaux (interactions avec adultes en position d'éducation) et environnementaux (environnements économique et culturel). Elles peuvent se développer par des apprentissages formels (psychoéducatifs) et informels (au quotidien), il est donc indispensable qu'au delà des professionnels, les familles soient informées.



Les CPS sont un défi pour chacun d'entre nous, mais pour les personnes ayant une trisomie, ce défi peut se révéler d'autant plus grand, que ce soit, par exemple, du fait de difficultés langagières, dans la compréhension de certaines situations sociales, ou de difficulté au niveau de la flexibilité comme le fait d'accepter et s'adapter aux changements.

Il est essentiel d'accompagner le soutien et le développement de ces compétences, car elles permettent à la fois de favoriser une bonne santé mentale, mais aussi de soutenir l'autodétermination et enfin elles sont le meilleur prédicteur de l'inclusion.

Je peux être « fort en maths », ou avoir de bonnes compétences techniques, mais si je ne parviens pas à respecter des règles, gérer ma frustration, être adapté avec mes camarades ou mes collègues, il va être plus difficile pour moi d'être inclus.

De même, je peux savoir faire mon lit ou passer l'aspirateur, si je ne sais pas gérer mes émotions quand je suis seul, que je ne sais pas si je peux laisser entrer ou non cette personne dans mon appartement ou comment dire non, mon niveau de dépendance sera plus élevé.

L'intérêt de participer à ces temps collectifs est de partir d'un socle théorique commun et de réfléchir ensemble aux défis que vous vivez en tant que parents et ceux de vos enfants quelque soit leur âge, de pouvoir profiter de l'expérience d'autres parents, de se sentir moins seul dans ses problématiques. La bienveillance est garantie et les échanges sont toujours riches !

Nathalie Ange - Thérapeute systémique, Formatrice

Habilletés sociales

Maman de Simon, 12 ans, J'ai eu l'occasion de participer aux ateliers sur les habiletés sociales animés par Nathalie Ange, thérapeute.

Nous étions une dizaine de mamans d'enfants de tout âge, véritable richesse pour nos échanges, toutes portées par la même volonté : apprendre pour mieux accompagner nos enfants, petits ou grands !

Cette formation permet de comprendre que tout le monde est concerné par les habiletés sociales : les enfants comme les adultes, que l'on soit porteur ou non de handicap. L'animatrice est très pédagogue et illustre ses propos avec des exemples très concrets, ce qui facilite la compréhension et l'appropriation des outils.

Autre plus : une étude individualisée d'une difficulté que notre enfant rencontre. La formatrice nous accompagne dans l'analyse du problème et nous guide pour trouver des solutions.



En 2021, des groupes de travail parents et professionnels se sont impliqués pour réfléchir à de nouvelles solutions qui visent à garantir les choix de vie et la santé des personnes accompagnées par le Centre Ressources Régional.

Groupe Santé

L'avancée en âge est inéluctable, comment y faire face ?

Par la connaissance, partagée par tous avec la création de guides conformes aux préconisations de la Haute Autorité Santé.

- Guide du suivi médical
- Conséquences de l'avancée en âge
- Communication adaptée aux adultes, professionnels, entourage, institutionnels
- Détection des signes précoces de l'avancée en âge, sensibilisation.

Il nous reste à mettre en place une stratégie de prévention en se dotant des moyens nécessaires pour s'adapter à cette avancée en âge et surtout

C'est une vraie chance d'être ainsi soutenue.



En résumé, un beau moment de convivialité pour aborder des sujets face auxquels on est souvent désemparé. On en ressort mieux armé pour aider nos enfants.

Un grand merci à l'asso, à Nathalie et à toutes les participantes !

Valérie Perlot - parent

Avancée en Âge

comment ralentir ces effets et s'en prémunir dès que possible.

Ces objectifs sont tout à fait atteignables, grâce au concours de tous ; N'oublions pas que l'avancée en âge commence très tôt...

Groupe Plateforme H24

Pour favoriser et maintenir l'autonomie des personnes, il est nécessaire de sécuriser certains aspects du quotidien :

- La gestion des imprévus
- La gestion des urgences (notamment de santé)
- Le rappel des RDV
- La réponse à l'isolement, au besoin de liens et au besoin de réassurance

La solution envisagée est d'une part, de pouvoir centraliser et partager les informations entre tous les acteurs au travers d'une plateforme de coordination sécurisée. D'autre part de mettre en place un plateau d'assistance H24 avec accès aux données de la plateforme de coordination.

Groupe Coordination

Les aidants jouent un rôle important auprès des personnes qu'ils soutiennent et se posent les questions suivantes :

- Comment passer le relais (outil) ?
 - A qui passer le relais (rôles de chacun) ?
- Un outil recueil de besoins est en phase d'expérimentation avec le Pôle Vie Sociale

Cheerleading Adapté



« Le cheerleading est un sport qui mélange plusieurs disciplines : la gymnastique au sol, la danse, les portés, les sauts ainsi que les pyramides. C'est un sport très complet, qui demande du travail, de la rigueur et surtout beaucoup de confiance. Nous avons eu la chance de créer ce projet avec Manuella, bénévole du club qui travaille avec des jeunes porteurs de handicap.

Convaincues que le Cheerleading est un sport accessible à tous, nous avons fondé l'équipe des White Tigers qui aujourd'hui, est une équipe mixte qui compte 15 athlètes, 10 athlètes avec trisomie 21 et 5 athlètes issus des autres équipes du club, et 3 entraîneurs.

Nous avons hâte de vivre ensemble cette nouvelle saison pleine d'énergie et de passion ! »

Emma Brenugat - cheerleader catégorie élite, entraîneur catégorie junior, section adapté, athlète de l'équipe de France



« Super groupe ! Black and Blue—Let's Go Tigers ! Felicitations à tous les coachs et les assistants ! »

Thomas Ivaldi - cheerleader

« On m'a toujours appris que la différence est une force. Après quatre ans, voir l'évolution de chacun, des athlètes, du club et de nous, coachs, est très gratifiant.

Nous avons tous quelque chose à apprendre les uns des autres, et c'est à travers ces petits actes que l'on fait évoluer notre société.

Voir nos sourires, nos fous rires et nos défis partagés me rappelle qu'en ensemble, on est plus forts.

Voilà pourquoi j'ai choisi de coacheer le Cheer adapté. »

Melina Akhenak - entraîneur novice-junior-élite, section adapté, entraîneur de l'équipe de France



« J'ai inscrit Alix à ce stage parce qu'il mêlait danse, équilibre et rencontre avec ses pairs.



Malgré sa timidité, Alix s'est rapidement adaptée à ce groupe, aidée par la joie communicative et l'attention de celles et ceux qui participaient.

La bienveillance extraordinaire de l'équipe encadrante, leur patience et leur entrain, ont fait de cette semaine un moment magique, suspendu.

C'est une très belle école pour reprendre confiance en soi et faire confiance aux autres.

À coup sûr Alix se réinscrira pour les stages à venir. »

Aurélie Guérin - parent

Concert Rotary



Rotary Villenave d'Ornon

Un concert caritatif était organisé par le Rotary de Villenave d'Ornon au profit de Trisomie 21 Gironde.

Nos amis de Road Trip Aquitaine ont ouvert «le bal» avec une quinzaine de véhicules d'exception pour le plaisir des yeux.

Placée sous le signe de la danse avec les Étoiles d'Ornon la soirée s'est poursuivie par une initiation à la Bachata avec «Dansez vous» pour finir au rythme pop rock des «Old Glasses».

Un immense merci aux membres du Rotary et aux partenaires ainsi qu'à la Mairie de Villenave d'Ornon pour cette belle soirée !!

Les fonds récoltés serviront à financer les actions de notre association.



Sortie Kid Parc



Le samedi 11 juin, plusieurs familles de l'association T21 ont eu la chance de vivre une belle journée de détente et de plaisir grâce à l'invitation généreuse du Kiwanis Club de Gradignan.

Petits et grands ont pu s'amuser pleinement à travers les nombreux manèges et attractions du parc. Les enfants ont profité du Kid Parc île d'Aventures, découvrant le Dino Parc, affrontant les sensations fortes des Bombes Boulet de Canon ou encore s'aventurant dans la Jungle mystérieuse.

Nous nous sommes retrouvés autour d'un pique-nique convivial, partageant un moment d'échange et de complicité, ainsi que des nouvelles des enfants.

En fin de journée, tout le monde est reparti fatigué mais heureux, le sourire aux lèvres et la tête remplie de beaux souvenirs.

Un grand merci au Kiwanis Club de Gradignan pour cette parenthèse de bonheur offerte à nos familles !

Eve Allier - Parent



Balade Party à St Médard d'Eyrans



La journée du 21 septembre au profit de la Trisomie 21 a été une réelle réussite grâce à tous les partenaires et les bénévoles qui répondent toujours présents avec beaucoup de simplicité et un grand cœur pour le bonheur de tous, jeunes et moins jeunes ...

pour le plaisir de tous grâce à de très belles personnes.

Merci à tous les partenaires Dynamic's club et Pétanque Saint Médardaise ainsi que les membres de Road Trip Aquitaine.

Claire LODI - parent



Nous avons pu nous initier à la danse Country et participer au concours tir pointé de Pétanque, sans oublier le chamboule tout et la pêche aux canards pour les enfants.

Les balades en voitures d'exceptions ont fait pétiller les yeux et illuminer les sourires.

Une journée pleine de vie dans la bonne humeur



« J'ai toujours mon sac Mustang avec moi. C'est Stéphanie de Road Trip Aquitaine qui me l'a offert. Je l'adore. Il me manque que les clés de la voiture »

Læticia Lodi

Ce dimanche, nous sommes sortis en famille et avons rejoint l'animation Balade Party. De belles voitures étaient au rendez-vous, de quoi en prendre plein les yeux (et les oreilles)!

Le choix d'Adrien s'est porté sur une Ford Mustang bleue et blanche, dans laquelle il a pu faire une balade avec Stéphanie de Road Trip Aquitaine. Il aurait bien tenté aussi la Cadillac Escalade et a été fortement impressionné par le vrombissement du moteur de la Chevrolet Corvette.



« C'était bien la voiture, merci Stéphanie »

Adrien Dugény

Adrien manifeste de plus en plus d'intérêt à retrouver d'autres jeunes porteurs de Trisomie 21. C'est important pour nous de nous organiser pour permettre ces rencontres.

C'est toujours un moment agréable qui nous permet de partager un bon moment avec d'autres familles .

En résumé un bon moment avec des bénévoles passionnés et attentionnés.

Marion Dugény, parent



t21somie
GIRONDE

**VOUS REMERCIE
POUR CETTE
MAGNIFIQUE JOURNÉE**



ST MÉDARD D'EYRANS

21.09.2025



DYNAMIC'S CLUB
St Médard d'Eyrans

- AMERICAN -
ROAD TRIP
AQUITAINE
CAR GROUP

PÉTANQUE
SAINT MÉDARD D'EYRANS



15
SAINT MÉDARD D'EYRANS

C'est ma vie, je la choisis !



ASSOCIATION CRÉÉE EN 1991 À
L'INITIATIVE DE PARENTS D'ENFANTS
AVEC UNE TRISOMIE 21.

UNE VIE ASSOCIATIVE ANIMÉE PAR
DES BÉNÉVOLES !

TRISOMIE 21 : ANOMALIE GÉNÉTIQUE
DUE À LA PRÉSENCE D'UN
CHROMOSOME SURNUMÉRAIRE SUR
LA 21^{ÈME} PAIRE.

L'ÉDUCATION DOIT PERMETTRE DE
FAIRE ÉMERGER LES COMPÉTENCES
DE CHACUN.

Nos actions

- ✓ Cellule d'accueil après l'annonce du diagnostic
- ✓ Groupe de parents jeunes enfants et scolarité
- ✓ Rencontres pour les fratries
- ✓ Journées de formation / information
- ✓ Ateliers et sorties loisirs adultes
- ✓ Organisation d'évènements : sortie familles, Journée mondiale de la Trisomie 21...
- ✓ Réalisation et diffusion du journal Paroles
- ✓ Représentation dans les instances départementales : MDPH, CDAPH, FIPHFP, CDCA



Nos valeurs

- Confiance dans les capacités des personnes avec trisomie 21
- Autonomie et libre choix de vie
- Coopération entre personnes / parents / professionnels



Nos missions

1. Permettre à chacun de réaliser son projet de vie
2. Rendre accessible la vie en autonomie
3. Accueillir toute personne concernée par la trisomie 21
4. Agir pour une société inclusive

SOUTENEZ-NOUS !

Association reconnue
d'intérêt général

Aidez-nous à
mener nos actions
et à développer de nouveaux
projets !



Les dons sont déductibles à 66%
d'impôts dans la limite de la
réglementation en vigueur