

## Le GEM, en bref...

Accueil  
Écoute

Valorisation de l'image de soi

Convivialité

Sport

Accès à la culture

Vie en société

Soutien



## HORAIRES D'OUVERTURE 2026

10h /15h

Mardi 6 Janvier  
Mercredi 14 Janvier  
Mercredi 28 Janvier

Lundi 2 Février  
Lundi 9 Février  
Mercredi 18 Février  
Mercredi 25 Février

Mercredi 11 Mars  
Mercredi 18 Mars  
Mercredi 25 Mars

Mercredi 1 Avril  
Mercredi 8 Avril  
Mercredi 15 Avril  
Mercredi 22 Avril  
Mercredi 29 Avril

Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM CAP 36

Gem Cap 36 officiel

Adresse: Maison de santé  
7 rue Abbé Pierre  
36300 Le Blanc

**Groupe d'Entraide  
Mutuelle  
CAP 36**



Au blanc !



GEM CAP 36

Contact: ROUSSELOT Pauline

07.85.01.02.90

prousselot@udaf36.fr

Facebook: Gem Cap





# ENSEMBLE CONTRE L'ISOLEMENT

Accueil  
Écoute  
Convivialité

Le groupe d'entraide mutuelle Gem CAP 36 s'adresse à toute personne fragilisée par la maladie psychique, stabilisée, en quête de socialisation et de réinsertion

## Quelques exemples d'activités pratiquées au GEM

### Socio-esthétique

Améliorer son image de soi par une activité de bien-être et de détente.

### Sport

Retrouver le goût de l'effort et apprendre à se détendre

Découvrir de nouvelles choses, de nouveaux lieux.

### Sorties culturelles et sociales

Profiter des possibilités de sorties proposées dans la ville et en dehors (équinoxe, musées...)

### Jeux de société

Se retrouver autour d'une partie de cartes, conforter ses capacités, échanger.

### Repas

Partager un repas.

Et bien d'autres !

Objectif :  
Réhabilitation citoyenne

Retrouver l'estime de soi

Se sentir mieux et en lien avec son environnement

S'informer sur la santé, le logement, la formation permanente

Sortir de son isolement et participer à la vie de la cité

Partager des activités avec des partenaires extérieurs

Se socialiser et se cultiver en utilisant les moyens de la ville

