

Octobre	10h/12h	12h/14h	14h/16h	16h/18h	Soirée
Lundi 3	Renforcements musculaires 11h-12h		Atelier libre / quizz musical		
Mardi 4	Accueil café		Film à la médiathèque 14h / Atelier cuisine 0.50€		
Mercredi 5	Atelier Café		Local en autonomie ?		
Jeudi 6	Renforcements musculaires 11h-12h		Jeux de société / Atelier libre <b>Sport UFOLEP 15h-16h30</b>		
Vendredi 7	Accueil café		Tricots couture (animée par Sylvie) Atelier libre		
Samedi 8	Local fermé				
Lundi 10	Accueil café		Atelier cuisine ouverte (SISM)(centre socio-culturel de St Jean) *	Atelier libre	
Mardi 11	<b>Marché de Saint-Août*</b>	Accueil café	Préparation SISM		
Mercredi 12	Accueil café		Belote/atelier libre		
Jeudi 13	Accueil café		Visite de la déchetterie (SISM) / <b>Sport UFOLEP 15h-16h30</b>		
Vendredi 14	Accueil café		Film au GEM		
Samedi 15	Exposition à la Châtre *				
Lundi 17	Accueil café		Atelier libre /sophrologie à passerelle *(SISM)		
Mardi 18	Sortie coiffeur au CFA *		Entretien intérieur et extérieur		
Mercredi 19	Accueil café/courses pour les portes ouvertes		Marche en tête SISM (rendez-vous à 14h devant la MLC)		
Jeudi 20	Préparation de gâteaux pour les portes ouvertes		<b>Portes ouvertes du GEM</b>		Projection "A la folie" * 20h30+ témoignages
Vendredi 21	Accueil Café / <b>lisztomanias Concert de musique classique</b> gratuit (rdv 9h au GEM) * <b>Réunion bureau 11h/12h</b>		Ouverture en autonomie ?		
Samedi 22	Atelier libre				
Lundi 24	Renforcements musculaires 11h-12h		Ouverture en autonomie ?		
Mardi 25	Accueil café		Réunion GEM		
Mercredi 26	Accueil café/ <b>Repas à l'assiette *3.50€</b>		<b>Socio esthétique *</b>		<b>Soirée halloween* 7€</b>
Jeudi 27	<b>Médiation animale *</b>		Atelier dessin bien-être		
Vendredi 28	Accueil Café		<b>Sortie forêt avec le GEM TND*/atelier libre</b>		
Samedi 29	Local fermé				
Lundi 31	Renforcements musculaires 11h-12h		Ouverture en autonomie		

\* sur inscription



GEM CAP 36 29 rue Jean Vilar 36000 CHATEAUROUX 02.54.53.03.65 / 07.70.00.86.55  
[gemcap36@orange.fr](mailto:gemcap36@orange.fr) Facebook : Gem Cap 36 officiel



**URGENCES**  
15 ou 18 ou 112

**Maladie/ Malaise Non Vital**

8H à 20H : Médecin traitant  
20H à 8H00 : 15

**Police-Gendarmerie**  
17

**SUICIDE ECOUTE**  
01 45 39 4000

**SOS AMITIE**  
02 47 54 54 54  
02 38 62 22 22

**SOS ECOUTE**  
(De 18h à 22h  
Le samedi jusqu'à 1h)  
02 54 35 00 36

**Centre Antipoison Danger**  
02 41 48 21 21

**Planning du**  
**1 au 31 octobre**

**Groupe d'Entraide**  
**Mutuelle CAP 36**

29 rue Jean Vilar  
**36 000 Châteauroux**

**Tel : 02.54.53.03.65**  
**07.70.00.86.55**

**[Facebook : Gem Cap 36 officiel](#)**



GEM CAP 36 29 rue Jean Vilar 36000 CHATEAUROUX 02.54.53.03.65 / 07.70.00.86.55  
[gemcap36@orange.fr](mailto:gemcap36@orange.fr) Facebook : Gem Cap 36 officiel