

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 5 Mai  
Mardi 19 Mai  
Mardi 26 Mai

Mardi 2 Juin  
Mardi 9 Juin  
Mardi 16 Juin  
Mardi 30 Juin

Mardi 7 Juillet  
Mardi 21 Juillet  
Lundi 27 Juillet  
Mardi 28 Juillet

Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM CAP 36

Gem Cap 36 officiel

**Adresse:** 4 résidence Anna et Amédée Rollinat,  
Av Rollinat 36200 Argenton sur Creuse  
Salle n 3

# Groupe d'Entraide Mutuelle CAP 36

*Nouveau*

Argenton sur Creuse



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**

