

Le GEM, en bref...

Accueil
Écoute
Valorisation de
l'image de soi
Convivialité
Sport
Accès à la
culture
Sortir de
l'isolement
Soutien

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi et un
samedi par mois de 10h à
17h.

Bus : Prendre la ligne 6
Arrêt Buxerieux

Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM CAP 36

Groupe d'Entraide Mutuelle CAP 36



 **Udaf**
Indre
UNIS POUR LES FAMILLES

GEM CAP 36

32 Boulevard d'Anvaux
36000 CHATEAUROUX

07.70.00.86.55

gemcap36@udaf36.fr

Facebook: Gem Cap

instagram :GEMCAP36



ENSEMBLE CONTRE L'ISOLEMENT

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

Médiation par l'animal

==> confiance en soi

Passer un moment apaisant tout en travaillant sur soi. Apprendre à reconnaître et accueillir ses émotions, adapter sa posture et sa communication.

Bien-être

Améliorer l'image de soi grâce à des soins esthétiques et capillaires.

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/ loisirs créatifs

Se retrouver autour d'un jeu ou une activité manuelle(diamond painting, bracelets brésiliens...)

Cuisine et repas

Partager un repas, de sa préparation, découvrir ou redécouvrir des plats.

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

