

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

Lundi 7 Septembre
Jeudi 10 Septembre
Mercredi 16 Septembre
Jeudi 17 Septembre
Mercredi 23 Septembre
Jeudi 24 Septembre
Mercredi 30 Septembre

Jeudi 01 Octobre
Mercredi 07 Octobre
Jeudi 08 Octobre
Mercredi 14 Octobre
Jeudi 15 Octobre
Lundi 19 Octobre
Mercredi 21 Octobre
Mercredi 28 Octobre
Jeudi 29 Octobre

Jeudi 05 Novembre
Lundi 16 Novembre
Mercredi 18 Novembre
Lundi 23 Novembre
Mercredi 25 Novembre

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

