



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

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.

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.

Cuisine et repas

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

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

