

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 4 Mai  
Mercredi 6 Mai  
Mercredi 20 Mai  
Jeudi 21 Mai  
Mercredi 27 Mai  
Jeudi 28 Mai

Lundi 01 Juin  
Lundi 08 Juin  
Mercredi 10 Juin  
Mercredi 17 Juin  
Jeudi 18 Juin

Mercredi 01 Juillet  
Lundi 06 Juillet  
Mercredi 8 Juillet  
Mercredi 15 Juillet  
Jeudi 16 Juillet  
Mercredi 22 Juillet  
Jeudi 23 Juillet  
Lundi 27 Juillet  
Mercredi 29 Juillet

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

*Nouveau*  
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

