### 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 10h30/16h30

### MARS

Mercredi 29 (réunion d'information 14h)

### **AVRIL**

Mercredi 12

Lundi 17

Mercredi 26

### MAI

Mercredi 10 Lundi 15

### JUIN

Mercredi 7 Mercredi 21 Lundi 26

Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM CAP 36

Gem Cap 36 officiel

Adresse: Espace Gâtines
11 route de Faverolle
36300 Valençay

# Groupe d'Entraide Mutuelle CAP 36











# 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

