

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

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

Ligne 4 direction Cécile Sorel, descendre à l'arrêt Pointerie ou Cécile Sorel



Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM CAP 36

Gem Cap 36 officiel

Groupe d'Entraide Mutuelle CAP 36



GEM CAP 36

29 rue Jean Vilar
36000 CHATEAUROUX

☎ 02.54.53.03.65

📞 07.70.00.86.55

gemcap36@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

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

