

Le GEM, en bref...

**Accueil**

**Écoute**

Valorisation de l'image de soi

**Convivialité**

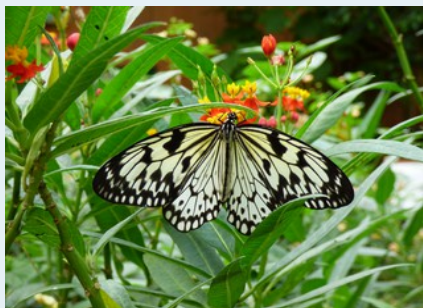
Art-thérapie

**Sport**

Accès à la culture

**Vie en société**

Soutien



### Horaires d'ouverture

Ouvert toute l'année, hors jours fériés

Lundi : 14h à 18h

Mardi, Jeudi, Vendredi : 10h à 18h

Mercredi : 11h à 18h

1 samedi sur 2 : 11h à 18h



GEM CAP 36



02.54.53.03.65 / 06.76.90.43.26

18, rue Georges Courteline

Appartement 93

36000 Châteauroux

Groupe d'Entraide Mutuelle

**GEM CAP 36**

18, rue Georges Courteline

Appartement 93

36000 CHATEAUROUX

Téléphone : 02.54.53.03.65

Mobile : 07.70.00.86.55

gemcap36@orange.fr

<http://g.e.m.cap36.over-blog.com>



*Mda* 36

gemcap36@orange.fr  
<http://g.e.m.cap36.over-blog.com/>



## 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

### Art-thérapie

==> confiance en soi

Se libérer dans l'œuvre de ce qui étouffe  
Réactiver le processus créatif

### 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

Assister à des rencontres sportives de  
haut niveau

### 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...

### 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



Et bien d'autres !